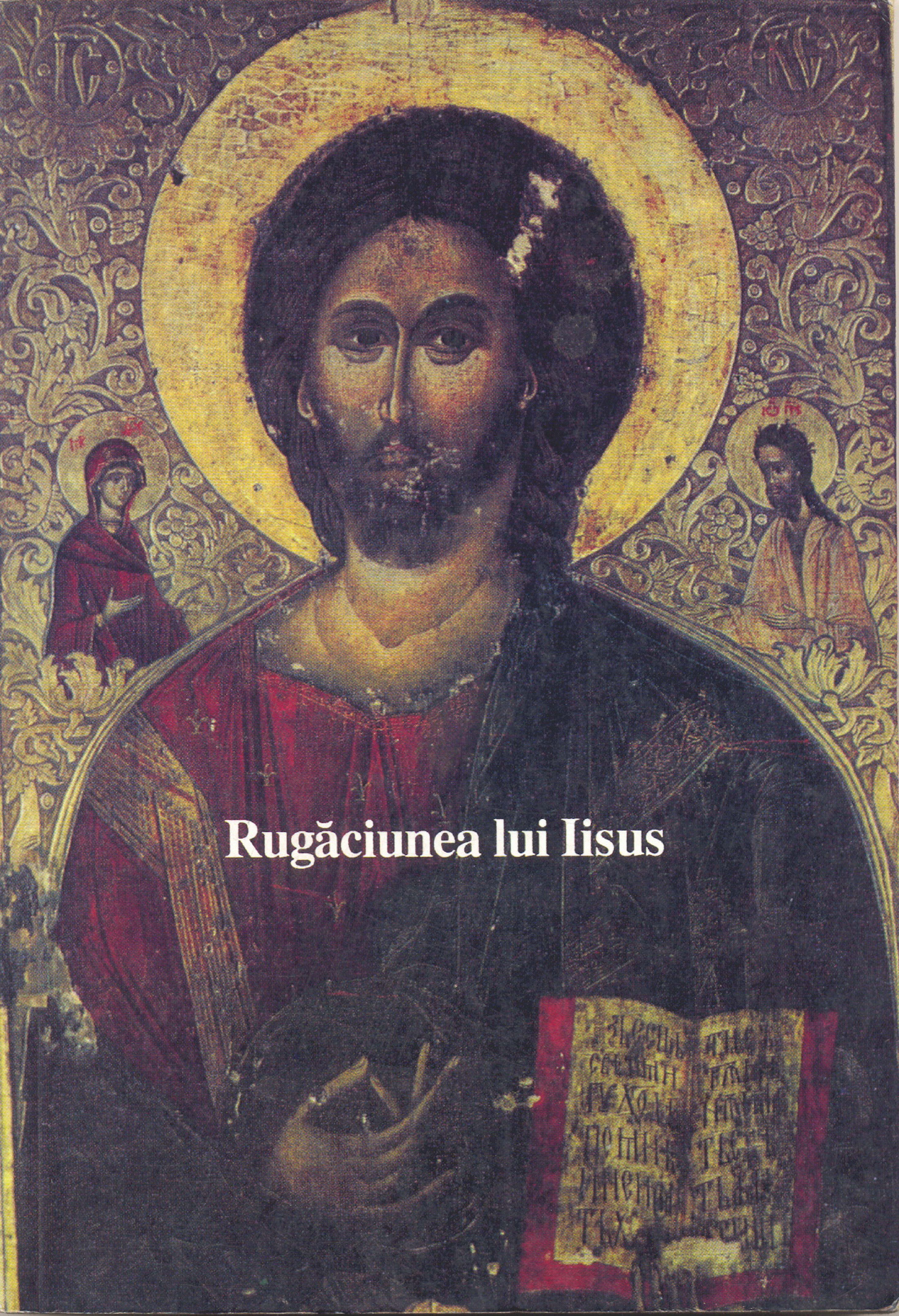
Rugăciunea lui Iisus



Coperta: *Deisis*, sec. XVI, mîn. Humor

Tipărită de Editura "Orthodoxos Kypseli" din Tesalonic, Grecia, pentru Asociaţia "Sf. Grigorie Palama" din România.

CUPRINS

Cuvînt înainte

"Asemenea este împărăţia cerurilor cu o comoară ascunsă în ţarină, pe care, găsind-o un om, a ascuns-o, şi de bucuria ei se duce şi vinde tot ce are şi cumpără ţarina aceea" (Matei 13, 44).

"Teologia ortodoxă a rămas în multe privinţe o comoară ascunsă", spunea recent Mitropolitul Antonie Bloom, ierarh ortodox din Anglia, într-un interviu acordat *"Vestitorului Ortodoxiei Româneşti"*. Constatare fericită, căci ne arată bogăţia de duh dătător de viaţă a spiritualităţii Bisericii Ortodoxe; tristă constatare de asemenea, căci noi, ortodocşii, nu avem încă pe deplin conştiinţa existenţei acestei comori minunate în sînul propriei noastre Biserici.

"Fost-a om trimis de la Dumnezeu", putem zice, parafrazînd cuvîntul Sfîntului Ioan Evanghelistul; numele lui era Grigorie Palama. Om trimis de Dumnezeu, căci prin el s-a fundamentat teologic întreaga experienţă duhovnicească a creştinului ortodox: *Unire deplină cu Dumnezeu în iubire şi rugăciune; neconfun-*

dare de esenţă cu Dumnezeu - pericolul cel nou al metafizicii panteiste, profesată mai ales de tradiţiile religioase ale Extremului Orient.

Sfîntul Grigorie Palama (1296 - 1359) a sintetizat în cîteva scrieri teologice tot ceea ce este trăire şi experienţă spirituală autentică în Biserica lui Hristos. Altoită pe Evanghelia "*ucenicului pe care-l iubea Iisus*" (Ioan 21, 20), argumentată prin viaţa de rugăciune a "*răniţilor iubirii lui Hristos*" (Paul Evdokimov), teologia Sfîntului Grigorie Palama a reafirmat, la sfîrşit de Ev Mediu, vigoarea şi puterea dătătoare de înviere a spiritualităţii Bisericii Ortodoxe.

Teologia Sfîntului Grigorie Palama a avut, în sînul Bisericii Ortodoxe, puterea unui "*semn*" (în adevăratul sens al acestui cuvînt). Un "*semn*" uitat în veacurile următoare de "*teologia oficială*" influenţată de scolasticismul occidental (dureroasa "*captivitate babilonică*" a Ortodoxiei), dar păstrat ca o comoară şi trăit în toată puterea sa de adevăraţii vieţuitori în şi cu Hristos. Duhovnicul Vasile de la Poiana Mărului, Sfîntul Paisie de la Neamţ (sec.XVIII), duhovnicul Ambrozie de la Optina, Sfîntul Teofan Zăvorîtul, Sfîntul Serafim de Sarov (în Rusia sec. XIX) sînt numai cîteva nume, binecunoscute, care au întrupat în nevoinţele lor duhul adevăratei spiritualităţi evanghelice.

În veacul nostru, asistăm la o încercare de reîntoarcere a multor teologi ortodocşi la izvoarele proprii

proprii ale Bisericii Ortodoxe: Evanghelia şi trăirea filocalică. Printre aceştia, amintim pe teologii mari din diaspora, pe Arhimandritul sîrb Iustin Popovici cu ucenicii săi, pe Sfîntul Siluan de la Atos (+1936) cu ucenicul său, Sofronie, duhovnicul mînăstirii Sfîntul Ioan Botezătorul din Maldon-Anglia, pe teologii greci contemporani: Arhim Gheorghios Kapsanis, Arhim. Vasilios Kondikakis, amîndoi de la Sf.Munte Atos etc.

În România, reînvierea spiritualităţii ortodoxe în scrieri teologice, cu inevitabila lor influenţă asupra trăirii concrete în rîndul credincioşilor, a început prin munca Părintelui Dumitru Stăniloae: traducerea operei Sfîntului Grigorie Palama, traducerea Filocaliei, ajunsă la al 11-lea volum, publicarea Tratatului de Mistică, a Tratatului de Dogmatică şi multe alte scrieri. Paralel cu neobosita osîrdie a Părintelui Stăniloae, începută prin deceniul patru, şi nu fără legătură cu aceasta, asistăm la "*evenimentul*" filocalic-mistic desfăşurat în jurul mînăstirii Antim. Aici s-a format o mişcare de spiritualitate numită "*Rugul Aprins*", în cadrul căreia au activat poeţii Sandu Tudor (călugărit mai tîrziu cu numele de Agathon şi dispărut în închisorile comuniste) şi Vasile Voiculescu, Părintele Benedict Ghiuş, Părintele Andrei Scrima şi alţi mulţi intelectuali români. După suprimarea violentă a "*grupului*" de la mînăstirea Antim, filonul filocalic în domeniul scrisului teologic a fost întreţinut în continuare de

Părintele Stăniloae, iar mai încoace, de activitatea publicistică a Părintelui Ioanichie Bălan, precum şi de publicarea cărţii "*Tradiţie şi libertate în spiritualitatea ortodoxă*" a Mitropolitului Antonie Plămădeală.

După evenimentele din decembrie 1989, asistăm la dorinţa expresă de reînnoire a vieţii duhovniceşti pe bază filocalică. Literatura mistică însă nu este suficientă pentru constituirea bazei reale a acestei renaşteri. N-au fost publicate decît cîteva scrieri, dintre care amintim: vol.XI din Filocalie, retipărirea *Patericului Egiptean*, scrierea *Livada duhovnicească - Limonariul*, o parte din opera lui Nichifor Crainic. Aşteaptă lumina tiparului vol.XII din *Filocalie*, retipărirea tratatelor de Dogmatică şi Mistică ale Părintelui Stăniloae, cîteva traduceri cu conţinut filocalic din teologii ruşi şi greci contemporani.

În această linie a dorinţei renaşterii spirituale pe bază filocalică, se înscrie şi această foarte mică, de altfel, antologie de texte filocalice, dedicată în special tinerilor şi studenţilor.

Este vorba de o culegere de cîteva texte filocalice aparţinînd unor isihaşti foarte bine cunoscuţi (Sf. Grigorie Sinaitul, Sf. Grigorie Palama, Nichifor din singurătate, Sfîntul Simeon Noul Teolog, Cuviosul-Vasile de la Poiana Mărului) sau mai puţin cunoscuţi (Părintele Iosif de la mînăstirea Văratec), precum şi scrierea episcopului ortodox de origine engleză Kallistos Ware "*Puterea Numelui. Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă*". Alegerea acestor texte nu s-a făcut după un plan foarte bine definit. Pur şi simplu s-a ivit posibilitatea publicării în condiţii grafice deosebite, prin grija fraţilor ortodocşi greci, a unei cărţulii de cîteva zeci de pagini. Şi s-au grupat aceste scrieri scurte ce au în comun, credem noi, prezentarea spiritualităţii ortodoxe tradiţionale în limbajul şi conform năzuinţelor omului de astăzi.

Este un mic pas înainte în direcţia conştientizării românului asupra tezaurului de spiritualitate ce poate fi găsit înlăuntrul Bisericii Ortodoxe. Nădăjduim ca şi alte scrieri de acest gen să apară în curînd pentru hrana atîtor suflete înfometate după "*Cale, Adevăr şi Viaţă*" (Ioan 14,6).

Episcop TEOFAN SINAITUL
Vicar Patriarhal

Bucureşti, 7 ianuarie 1992
Soborul Sf. Ioan Botezătorul

Episcop Kallistos Ware

Puterea Numelui

Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă.

I. Rugăciune şi tăcere

Cînd vă rugaţi, spunea cu înţelepciune un scriitor ortodox din Finlanda, *"eul" vostru trebuie să tacă... Tăceţi şi lăsaţi rugăciunea să vorbească.*[1] Dobîndirea tăcerii este lucrul cel mai greu şi cel mai important în rugăciune. Tăcerea nu implică însă un caracter pur negativ (o pauză între cuvinte, o oprire temporară a unui discurs), ci o adîncă nuanţă pozitivă: o atitudine de veghe, de trezvie şi mai presus de toate de receptivitate. Isihast (persoană ce a dobîndit isihia, pacea şi liniştea interioară) este prin excelenţă cel ce vieţuieşte într-o stare de receptivitate continuă. El ascultă vocea rugăciunii din propria-i inimă, dar

înţelege că această voce nu-i a sa, ci Altcineva îi vorbeşte din adîncuri.

Relaţia între "*a se ruga*" şi "*a păstra tăcerea în rugăciune*" devine mai evidentă dacă se iau în consideraţie următoarele patru scurte definiţii ale rugăciunii:

"*Rugăciunea este o cerere solemnă adresată lui Dumnezeu*".[2] Rugăciunea este văzută aici ca un lucru exprimat în cuvinte, ca o dorinţă a omului de a primi o binefacere din partea lui Dumnezeu. Sîntem încă pe treapta rugăciunii "*exterioare*" şi puţini dintre noi sîntem mulţumiţi cu o astfel de definiţie.

"*Lucrul cel mai important în rugăciune este de a sta în faţa lui Dumnezeu cu mintea-n inimă şi a rămîne în această atitudine zi şi noapte fără încetare pînă la sfîrşitul vieţii*".[3] Conform acestei definiţii, mult mai adînci (aparţinînd Sfîntului Teofan Zăvorîtul, duhovnic rus din veacul trecut), rugăciunea nu mai este o simplă dorinţă de a obţine ceva. A se ruga înseamnă "*a sta în faţa lui Dumnezeu*", a intra într-o relaţie imediată şi personală cu El, a cunoaşte că la fiecare nivel al fiinţei noastre, de la cel instinctiv la cel mintal, de la cel inconştient la cel conştient, sîntem în Dumnezeu şi Dumnezeu este în noi.

După cum în adîncirea relaţiilor noastre cu ceilalţi nu facem totdeauna uz de cuvinte şi după cum, cu cît ajungem a ne cunoaşte şi a ne iubi mai mult, cu atît avem mai puţină trebuinţă de a exprima verbal

atitudinea reciprocă de cunoaştere şi iubire, tot aşa, şi cu atît mai mult, în relaţia noastră personală cu Dumnezeu.

În primele două definiţii ale rugăciunii, accentul este pus mai mult pe acţiunea omului şi mai puţin pe cea a lui Dumnezeu. În relaţia personală de rugăciune însă, iniţiativa şi acţiunea fundamentală aparţin lui Dumnezeu. Acest fapt transpare dintr-o a treia definiţie a rugăciunii, aparţinînd Sfîntului Grigorie Sinaitul. Într-un text în care se încearcă în diferite feluri o descriere a rugăciunii, acest mare isihast din sec. al XIV-lea se întreabă: "*De ce atîta vorbă? Rugăciunea este prezenţa lui Dumnezeu în toţi şi în toate*"[4], "*Rugăciunea este prezenţa lui Dumnezeu*": nu am eu iniţiativa, ci particip la acţiunea lui Dumnezeu săvîrşită în mine. "*Nu mai trăiesc eu, spune Sfîntul Pavel, ci Hristos trăieşte în mine*" (Galateni 2,20). Drumul rugăciunii lăuntrice este indicat şi de cuvintele rostite de Sfîntul Ioan Botezătorul la adresa lui Hristos: "*El trebuie să crească, iar eu să mă micşorez*" (Ioan 3,30). În sensul acesta, a ne ruga înseamnă a păstra tăcerea. "*Tăceţi şi lăsaţi rugăciunea să vorbească*"; mai precis, "*lăsaţi-L pe Dumnezeu să vorbească*". Aceasta este adevărata rugăciune: a tăcea şi a asculta vocea fără cuvinte a lui Dumnezeu din adîncul inimii, a înceta să lucrezi de unul singur, a pătrunde în lucrarea lui Dumnezeu. La începutul liturghiei bizantine, cînd slujba utreniei este încheiată şi cînd totul este gata pentru jertfa

euharistică, diaconul se apropie de preot şi rosteşte: "*Vremea este a face Domnul*"[5]. Aceasta este adevărata atitudine nu numai în rugăciunea euharistică, ci şi în orice fel de rugăciune, comună sau particulară.

A patra definiţie, aparţinînd şi de această dată Sfîntului Grigore Sinaitul, arată, cu şi mai multă precizie, că rugăciunea este lucrarea lui Dumnezeu în noi: "*Rugăciunea este manifestarea efectivă a botezului*".[6] Lucrarea lui Dumnezeu nu este prezentă însă numai în cei botezaţi; Dumnezeu este prezent, sau în lucrare, în toţi oamenii, căci toţi sînt creaţi după chipul şi asemănarea Lui. Acest chip a fost însă întunecat şi întinat prin păcat, deşi nu cu totul distrus. El a fost restaurat la frumuseţea şi la strălucirea originară în taina botezului prin care Hristos şi Duhul Sfînt îşi fac lăcaş în ceea ce Sfinţii Părinţi numesc "*adîncul şi locuinţa tainică a inimii*". Cei mai mulţi dintre noi însă am primit botezul în pruncie şi, deşi Hristos şi Duhul Sfînt nu încetează, niciodată să lucreze înlăuntrul nostru, nu sîntem totuşi cu totul conştienţi de prezenţa şi lucrarea lor în noi. Adevărata rugăciune înseamnă deci, redescoperirea şi "*manifestarea*" harului botezului. A se ruga înseamnă a depăşi starea în care harul este prezent în inimile noastre în mod secret şi inconştient pentru a atinge starea de deplină percepţie lăuntrică şi de cunoaştere conştientă, prin experienţă şi prin "simţire", a lucrării Duhului în noi. "*Ţelul vieţii creştine,* spun sfinţii Kallistos şi Ignatie Xantopulos (sec. al XIV-lea), *este redescoperirea plinătăţii harului Duhului Sfînt, izvor al vieţii, dăruit nouă la început prin dumnezeiescul botez*".[7]

Ţelul rugăciunii poate fi rezumat în aceste cuvinte: "*Fii ceea ce eşti*". Fii, în mod conştient şi activ, ceea ce potenţial şi tainic eşti deja în virtutea creării tale după chipul lui Dumnezeu şi a re-creării prin botez. Fii ceea ce eşti, fii tu însuţi; ascultă vocea celui ce niciodată n-a încetat să-ţi vorbească. Iată deci mesajul adresat de Dumnezeu celui ce voieşte să se roage: "*Tu nu M-ai căuta dacă nu M-ai fi găsit deja*".

Dar cum vom începe? Cum vom putea învăţa să nu mai vorbim şi să începem a tăcea, a asculta? În loc de a-i vorbi lui Dumnezeu, cum putem să ne însuşim rugăciunea prin care Dumnezeu ne vorbeşte? Cum putem trece de la rugăciunea exprimată prin cuvinte la rugăciunea în tăcere, de la rugăciunea făcută "*cu efort*" la rugăciunea "*ce lucrează prin ea însăşi*" (expresia aparţine Sfîntului Teofan Zăvorîtul), de la rugăciunea "*mea*" la rugăciunea lui "*Hristos în mine*"?

Pentru cel ce voieşte să se angajeze în această călătorie lăuntrică, invocarea Numelui lui Iisus poate fi una din căile rugăciunii.

II."Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul."

O relaţie autentică între persoane nu poate avea loc fără dimensiunea unei libertăţi şi a unei spontaneităţi reciproce; acest principiu se aplică în special rugăciunii lăuntrice. Pentru cel ce se roagă nu există reguli fixe şi invariabile ce se impun în mod necesar; nu există de asemenea nici tehnice mecanice, fie ele corporale sau mintale, care să poată forţa pe Dumnezeu să-şi manifeste prezenţa. Harul prezenţei Sale este totdeauna un dar gratuit şi nu poate fi cîştigat prin vreo metodă sau tehnică în mod automat.

Întîlnirea între Dumnezeu şi om în împărăţia inimii este marcată de o varietate inepuizabilă de modele. Dintre acestea, Rugăciunea lui Iisus chiar dacă nu se bucură de un monopol exclusiv în domeniul rugăciunii lăuntrice, a devenit totuşi de-a lungul veacurilor pentru foarte mulţi creştini ortodocşi drumul tip, calea împărătească a rugăciunii. Şi nu numai pentru creştinii ortodocşi ;[18] în întîlnirea ce a avut loc în ultimii ani între Ortodoxie şi Occident, nici un element al învăţăturii ortodoxe n-a provocat un interes atît de intens ca rugăciunea lui Iisus şi nici o carte n-a avut o căutare mai mare ca *"Povestirile unui pelerin rus"*. Această carte enigmatică, aproape necunoscută în Rusia pre-comunistă, a avut un mare răsunet în lumea occidentală, catolică şi protestantă, fiind tradusă într-o mare diversitate de limbi.

În ce constă, ne întrebăm, atracţia specială şi eficacitatea Rugăciunii lui Iisus? În general, patru sînt punctele ce o caracterizează înainte de toate: a) simplitatea şi supleţea; b) calitatea de rezumat al învăţăturii creştine; c) taina puterii Numelui; d) disciplina duhovnicească a repetării perseverente. Analizăm în continuare aceste puncte pe rînd.

III. Simplitate şi supleţe

Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune de o foarte mare simplitate şi poate fi rostită de orice creştin. În acelaşi timp, ea conduce spre cele mai adînci taine ale contemplaţiei.

Cel ce voieşte să rostească Rugăciunea lui Iisus (mai ales cel ce voieşte să folosească, în ajutorul rugăciunii, un anumit control al respiraţiei sau alte exerciţii fizice) are fără îndoială trebuinţă de un duhovnic, de un ghid duhovnicesc experimentat. Asemenea duhovnici sînt însă extrem de rari în zilele noastre. Totuşi şi cei ce nu au o legătură strînsă cu personalităţi duhovniceşti deosebite pot să practice fără temere Rugăciunea lui Iisus. Însă numai pentru scurte perioade de timp (pentru început nu mai mult de zece la cincisprezece minute) şi fără a interveni în ritmul natural de funcţionare a

organismului.

Practicarea Rugăciunii lui Iisus nu pretinde aşadar o cunoaştere specializată sau o iniţiere deosebită. Pentru începător este de ajuns hotărîrea de a se ruga; el poate, pur şi simplu, să rostească Numele lui Iisus: "*Pentru a merge, trebuie făcut primul pas; pentru a înota, trebuie să te arunci în apă. Pentru a invoca Numele lui Iisus, fă acelaşi lucru. Rosteşte-I Numele cu adoraţie şi iubire. Uneşte-te cu acest Nume. Nu analiza prea mult; gîndeşte-te pur şi simplu la Iisus. Rosteşte-l uşor, dulce şi liniştit, Numele dumnezeiesc*".[9]

Forma exterioară a Rugăciunii lui Iisus poate fi învăţată cu uşurinţă. În general ea constă din aceste cuvinte: "*Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă*". Totuşi, nu avem de-a face cu o strictă uniformitate. Formula poate fi prescurtată şi se poate şi astfel rosti: "*Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă*", sau "*Doamne, Iisuse*" sau chiar "*Iisuse*", deşi această ultimă formulă este mai puţin răspîndită. De asemenea, formula poate fi mărită prin adaosul "*pe mine, păcătosul*", subliniindu-se astfel aspectul de pocăinţă al rugăciunii.Cîteodată este adăugată o scurtă rugăciune adresată Maicii Domnului sau sfinţilor.

Singurul element esenţial şi de neînlocuit este însă Numele dumnezeiesc: "*Iisus*". Fiecare este liber să aleagă, conform propriei sale experienţe, formula specială ce răspunde cel mai exact trebuinţei sale

duhovniceşti. Această formulă poate varia uneori, deşi o schimbare prea deasă nu este de dorit. Sfîntul Grigorie Sinaitul ne avertizează: "*Copacii dezrădăcinaţi prea des nu au rădăcini*".[10]

O supleţe identică există de asemenea şi în ceea ce priveşte circumstanţele exterioare în cadrul cărora Rugăciunea lui Iisus este rostită. În acest context putem distinge două moduri de rostire: "*liber*" şi"*formal*".

Aşa-zisa utilizare "*liberă*" desemnează rostirea Rugăciunii lui Iisus în timpul activităţilor noastre de fiecare zi. Rugăciunea poate fi zisă o dată sau de mai multe ori în diferite momente ale zilei, momente ce ar fi de altfel pierdute din punct de vedere duhovnicesc. De exemplu: cînd sîntem ocupaţi cu îndeletniciri familiale sau semi-automatice ca: îmbrăcarea, spălarea, cusutul sau îngrijirea grădinii; cînd mergem undeva sau conducem maşina; cînd aşteptăm autobuzul, cînd stăm la coadă sau sîntem prinşi într-o aglomeraţie de maşini; într-un moment de calm dinaintea unei discuţii speciale şi dificile; cînd nu putem dormi sau imediat după trezirea din somn.

O parte din valoarea specială a Rugăciunii lui Iisus constă tocmai în faptul că, datorită simplităţii sale deosebite, ea poate fi rostită în condiţii în care formele mai complexe de rugăciune nu pot fi folosite. Ea este de mare ajutor în special în clipele de bucurie sau de nelinişte adîncă.

Această aşa-zisă utilizare "*liberă*" a Rugăciunii lui

Iisus ne ajută să umplem golul ce există între momentele speciale de rugăciune (slujbele religioase sau rugăciunea în singurătatea camerei) şi activităţile obişnuite ale vieţii noastre de zi cu zi. "*Rugaţi-vă fără încetare*", spune Sfîntul Pavel (I Tesaloniceni 5, 17). Cum este posibilă însă rugăciunea continuă de vreme ce avem şi atîtea altele de făcut? Sfîntul Episcop Teofan Zăvorîtul răspunde astfel: "*Mîinile la muncă, mintea şi inima la Dumnezeu*".[11]

Rugăciunea lui Iisus, devenită printr-o rostire repetată aproape o obişnuinţă inconştientă, ne ajută să vieţuim în prezenţa lui Dumnezeu pretutindenea unde ne găsim; nu numai în sanctuarul singurătăţii, dar şi la bucătărie, la atelier sau la birou. Devenind astfel asemenea unui monah din veacul al XVII-lea, Laurenţiu, care "*era mai mult unit cu Dumnezeu în cadrul activităţilor sale obişnuite, decît în timpul serviciilor religioase... Este o mare iluzie, spunea el, să ne imaginăm că timpul dedicat rugăciunii ar fi diferit de celelalte momente ale zilei. Sîntem chemaţi să fim uniţi cu Dumnezeu tot atît de puternic prin muncă, în timpul muncii, ca prin rugăciune în timpul rugăciunii*".[12.]

Această rostire "*liberă*" a Rugăciunii lui Iisus este completată şi întărită printr-o utilizare "*formală*", cînd ne concentrăm cu toată atenţia excluzînd orice altă activitate exterioară. Aici, de asemenea, nu există reguli rigide, ci varietate şi suflet.

Poziţia exterioară a corpului în timpul rugăciunii nu constituie un element esenţial. În practica ortodoxă, de obicei, Rugăciunea lui Iisus este rostită şezînd pe scaun, dar şi în picioare sau în genunchi. În caz de slăbiciune fizică sau oboseală, ea poate fi rostită şi culcat. În mod obişnuit, Rugăciunea este zisă într-o încăpere obscură sau cu ochii închişi. Sfîntul Siluan din Muntele Athos (1866-1938) avea obiceiul să ascundă ceasul în timpul rugăciunii, pentru a nu-i auzi tic-tac-ul şi să-şi acopere ochii şi urechile cu fesul său gros şi lînos de călugăr.[13]

Obscuritatea poate avea asupra noastră un efect de somnolenţă. De aceea, din timp în timp, putem rosti rugăciunea stînd în picioare, cu mîinile în semn de cruce sau înclinîndu-ne cu respect pînă la pămînt, printr-o aşa-zisă metanie mică (facem semnul sfintei cruci la sfîrşitul Rugăciunii şi atingem pămîntul cu degetele mîinii drepte). Putem, de asemenea, să ne înclinăm, printr-o metanie mare, cu fruntea pînă la pămînt.Cînd rostim Rugăciunea şezînd pe scaun, acesta nu trebuie să fie prea confortabil, în nici un caz un fotoliu. În voinţa de a ne concentra mai adînc şi de a stabili un ritm regulat al Rugăciunii lui Iisus, putem folosi metaniile, în special cele cu o sută de noduri.

De cîte ori este rostită Rugăciunea nu are prea mare importanţă. Este adevărat că, în "*Povestirile unui pelerin rus*", un accent deosebit este pus pe numărul exact de repetări a Rugăciunii în fiecare zi: mai întîi trei mii, apoi şase mii, ajungînd pînă la doisprezece mii. O asemenea atenţie acordată can-

tităţii este însă cu totul neobişnuită. Este posibil ca duhovnicul pelerinului rus să fi fost preocupat, nu atît de măsura cantitativă, ci de felul în care ucenicul său împlineşte porunca ascultării, fără să se abată de la regula stabilită.

În acest context, sfatul dat de Sfîntul Teofan Zăvorîtul are o deosebită importanţă: "*Nu te îngriji de cîte ori rosteşti Rugăciunea. Singura ta grijă să fie ca ea să ţîşnească din inimă ca un izvor dătător de viaţă dintr-o fîntînă de apă vie. Îndepărtează-ţi din minte tot gîndul privitor la număr*".[14]

Rugăciunea lui Iisus este rostită în general de unul singur. Cuvintele ei pot fi spuse cu voce tare sau în tăcere. Zisă cu voce tare, Rugăciunea este mai mult vorbită decît cîntată. Nimic nu trebuie forţat în rostire. Cuvintele să fie pronunţate liniştit, astfel încît Rugăciunea, formîndu-şi propriul ei ritm, să devină un fel de melodie lină răsunînd înlăuntrul nostru.

Duhovnicul Partenie al Kievului aseamănă mişcarea liniştită a Rugăciunii cu murmurul dulce al unui izvor.[15]

Din cele arătate mai sus, putem vedea că Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune pentru toate timpurile. Fiecare o poate rosti pretutindenea şi totdeauna. Ea este potrivită atît celui începător în cele ale duhovniciei, cît şi celui cu mai multă experienţă; poate fi zisă în compania altor persoane, sau de unul singur.

În particular sau în mijlocul oraşului, în liniştea

binecuvîntată a singurătăţii sau în agitaţia cea mai adîncă, Rugăciunea lui Iisus îşi găseşte totdeauna rostul.

IV. Rugăciunea lui Iisus - rezumat al învăţăturii creştine

Din punct de vedere teologic, Rugăciunea lui Iisus cuprinde adevărul întreg al Evangheliei. Formată dintr-o scurtă frază, ea conţine cele două taine principale ale credinţei creştine: taina Întrupării Fiului lui Dumnezeu şi taina Sfintei Treimi. În primul rînd este mărturisit Hristos ca om şi Dumnezeu; numele omenesc de "*Iisus*" indică natura umană luată din sînul Sfintei Fecioare Maria, iar numele de "*Domn*" şi "*Fiu al lui Dumnezeu*" arată dumnezeirea sa. În al doilea rînd, Rugăciunea lui Iisus vorbeşte, chiar dacă nu în mod direct şi explicit, de cele trei Persoane ale Sfintei Treimi. Adresîndu-ne celei de a doua Persoane a Sfintei Treimi, lui "*Iisus*", ne adresăm de asemenea şi Tatălui, căci Iisus este numit "*Fiul lui Dumnezeu*"; iar Sfîntul Duh este de asemenea prezent, căci nimeni nu poate spune că "*Iisus este Domn decît numai în Duhul Sfînt*"(I Cor. 12, 3). Astfel, Rugăciunea lui Iisus este în acelaşi timp hristocentrică şi trinitară.

Din punctul de vedere al omului care se roagă,

Rugăciunea lui Iisus nu este mai puţin completă. Cele două "*momente*" principale ale evlaviei creştine sînt cuprinse în ea în mod admirabil: "*momentul*" adorării, privirea lăuntrică a omului fiind îndreptată prin iubire spre slava lui Dumnezeu, şi "*momentul*" pocăinţei, al conştiinţei de nevrednicie şi păcătoşenie. Există o mişcare circulară în interiorul Rugăciunii lui Iisus, o înlănţuire de suişuri şi coborîşuri. Mai întîi, zicînd "*Doamne, Iisuse Hristoase* ..." ne îndreptăm către Dumnezeu, apoi revenim la noi înşine, în duhul pocăinţei, şi zicem: "*miluieşte-mă pe mine, păcătosul*". "*Cei ce au gustat din darul Sfîntului Duh, spune Sfîntul Macarie în Omiliile sale, sînt conştienţi de două lucruri în acelaşi timp: pe de o parte trăiesc taina bucuriei şi a mîngîierii, iar pe de altă parte sînt cuprinşi de cutremur, teamă şi tristeţe.*"[16] Aceasta este dialectica interioară a Rugăciunii lui Iisus.

Aceste două momente - cel al viziunii slavei dumnezeieşti şi cel al conştiinţei păcatului omenesc - se unesc şi sînt reconciliate într-un al treilea moment, atunci cînd rostim cuvîntul "miluieşte-mă...". Invocarea milostivirii dumnezeieşti indică faptul că zidul despărţitor dintre Dumnezeu şi om este deschis.

Cel ce zice lui Dumnezeu: "*miluieşte-mă*", pe de o parte îşi recunoaşte propria neputinţă, iar pe de altă parte înalţă către ceruri un strigăt de nădejde. El nu vorbeşte numai de păcat, ci şi de biruinţa acestuia. El afirmă faptul că Dumnezeu, în milostivirea slavei Sale, îl acceptă în ciuda păcatelor săvîrşite, şi-i cere ca şi el să se socotească acceptat. Rugăciunea lui Iisus conţine astfel nu numai un apel la pocăinţă, ci şi certitudinea iertării şi a mîntuirii.

Inima acestei Rugăciuni - ce nu este altceva decît Numele însuşi al lui Iisus - arată tocmai dimensiunea mîntuirii: "*Vei chema Numele Lui Iisus, căci El va mîntui poporul Său de păcat*" (Matei 1,21). Iar dacă în Rugăciunea lui Iisus este o undă de tristeţe datorată păcatului, această tristeţe nu conduce niciodată la deznădejde, ci e "*creatoare de bucurie*", după cuvîntul Sfîntului Ioan Scărarul (+ 649).

Acestea sînt cîteva din bogăţiile, în acelaşi timp teologice şi aparţinînd evlaviei creştine, prezente în Rugăciunea lui Iisus. Aceste bogăţii sînt prezente, nu în mod abstract, ci într-o formă dinamică, izvorîtoare de viaţă. Valoarea specială a Rugăciunii lui Iisus constă deci în faptul că adevărurile vii, pe care ea le conţine, sînt trăite de cel ce se roagă, nu din exterior şi ca adevăruri teoretice, ci cu toată plenitudinea lăuntrică a fiinţei.

Pentru a înţelege de ce Rugăciunea lui Iisus posedă o astfel de putere, vom analiza în continuare două din dimensiunile ei cele mai adînci: energia dumnezeiască ce izvorăşte din rostirea Numelui lui Iisus şi regula rostirii repetate a acestui Nume.

V. Numele lui Iisus - izvor de tainică putere

"*Numele Fiului lui Dumnezeu este neasemănat de mare, fără hotar, susţinînd întreg universul*", spune Păstorul lui Hermas.[16] Nu vom putea cunoaşte rolul adevărat pe care-l are Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă dacă nu vom fi convinşi de puterea interioară şi forţa ce izvorăşte din Numele dumnezeiesc al lui Iisus. Dacă Rugăciunea lui Iisus este mai puternică decît alte rugăciuni, aceasta vine şi din faptul că ea conţine înlăuntrul ei Numele lui Dumnezeu.

În Vechiul Testament, precum şi în alte culturi antice, există o identitate efectivă între sufletul unui om şi numele lui. Întreaga personalitate, cu toate particularităţile şi cu toată energia sa, erau prezente înlăuntrul numelui. A cunoaşte numele unei persoane înseamnă a-i intui adîncurile fiinţei şi, prin aceasta, a intra într-o relaţie solidă cu ea şi, chiar, uneori, a avea un anumit control asupra ei. Iată de ce misteriosul înger ce se luptă cu Iacob refuză să-şi descopere numele (Facere 32, 29). Aceeaşi atitudine o are îngerul faţă de Manoc: "*La ce mă întrebi tu de numele meu? Că el e minunat.*" (Judecători 13, 18). Schimbarea numelui arată o schimbare decisivă în viaţa unui om: Avram devine Avraam (Facere 17, 5), iar Iacob devine Israel (Facere 32, 28). În acelaşi fel

Saul, după convertirea sa, îşi schimbă numele în Pavel (Fapte 13, 9), iar monahul la călugărie primeşte un nume nou, de cele mai multe ori reales de el, arătînd prin aceasta o reînnoire radicală a vieţii sale.

Conform tradiţiei ebraice, a face un lucru în numele cuiva, a invoca numele acestuia sînt acte de o putere şi de o greutate deosebită. Invocarea numelui unei persoane înseamnă a face prezentă această persoană. "*Prin faptul rostirii unui nume, acesta devine viu. Rostirea numelui cheamă sufletul persoanei respective; iată de ce o semnificaţie atît de adîncă este implicată în rostirea unui nume*".[17]

Dacă toate acestea se pot spune despre numele oamenilor, cu cît mai mult despre Numele lui Dumnezeu. Puterea şi slava lui Dumnezeu sînt prezente şi active în Numele Său. Numele lui Dumnezeu este Emanuel, care în traducere înseamnă "*Cu noi este Dumnezeu*". Invocarea Numelui lui Dumnezeu, cu atenţie şi respect, înseamnă a vieţui în prezenţa Sa, a se deschide puterii Sale, a se dărui ca un instrument, ca o jertfă vie în mîinile Sale. Atît de puternic era în tradiţia iudaică tîrzie sensul majestăţii Numelui lui Dumnezeu, încît acest Nume nu era rostit cu glas tare în slujba de la sinagogă. Numele celui Prea Înalt era socotit atît de înfricoşător încît nu putea fi rostit.

Respectul ebraic faţă de Numele dumnezeiesc trece din Vechiul Testament în cel Nou. Demonii sînt alungaţi şi oamenii sînt vindecaţi prin Numele lui Iisus, Nume din care izvorăşte o mare putere. În

această perspectivă, şi anume că Numele lui Iisus este izvorîtor de binecuvîntată putere, se pot înţelege şi alte texte scripturistice ce vorbesc de Numele lui Dumnezeu, ca: "*Sfinţească-se Numele Tău*" (din Rugăciunea Tatăl Nostru); făgăduinţa făcută de Hristos la Cina cea de Taină: "*Orice veţi cere de la Tatăl în Numele Meu vi se va da*" (Ioan 16, 23); porunca Sa finală dată apostolilor: "*Mergînd, învăţaţi toate neamurile, botezîndu-le în Numele Tatălui şi al Fiului şi al Sfîntului Duh*" (Matei 28, 19); propovăduirea Sfîntului Petru spunînd că nu este mîntuire decît în "*Numele lui Iisus Hristos din Nazaret*" (Fapte 4, 10); cuvîntul Sfîntului Pavel: "*Întru Numele lui Iisus tot genunchiul să se plece*" (Filipeni 2, 10); "*numele nou*" şi tainic, scris pe o "*pietricică albă*", nume ce va fi purtat de oameni în veşnicia Împărăţiei Cerurilor (Apocalipsa 2, 17).

Această consideraţie deosebită pe care o are Scriptura pentru taina Numelui divin constituie baza fundamentală a Rugăciunii lui Iisus. Numele lui Dumnezeu este intim legat de persoana Sa şi, astfel, rostirea Numelui divin capătă un autentic caracter sacramental, fiind semnul efectiv al prezenţei şi acţiunii Sale în noi. Pentru creştinii de astăzi, ca şi pentru cei din timpurile apostolice, Numele lui Iisus este izvorîtor de putere dumnezeiască. După cuvîntul celor doi mari duhovnici din Gaza, Sfinţii Barsanufie şi Ioan (sec.al VI-lea), "*amintirea Numelui lui Dumnezeu distruge în totalitate răul*".[18] "*Alungă-ţi duşmanii, îndeamnă Sfîntul Ioan Scărarul, cu Numele lui Iisus, căci nu este o armă mai puternică în cer şi pe pămînt... Amintirea lui Iisus să-ţi însoţească fiecare suflare şi aşa vei cunoaşte valoarea liniştei lăuntrice*".[19]

Am spus că Numele lui Iisus este izvorîtor de putere. Totuşi, o invocare mecanică a acestui Nume nu are nici un efect prin ea însăşi. Rugăciunea lui Iisus nu este un talisman magic. Ca în toate actele sacramentale, şi aici se cere o cooperare a omului cu Dumnezeu prin credinţă puternică şi asceză. Sîntem chemaţi să rostim Numele lui Iisus cu calm şi atenţie lăuntrică, altoindu-ne gîndirea şi simţirea inimii pe cuvintele Rugăciunii. O astfel de rugăciune nu este deloc uşoară, mai ales la început; ea este pe bună dreptate descrisă de Sfinţii Părinţi ca o mucenicie ascunsă. Sfîntul Grigorie Sinaitul vorbeşte adeseori despre "*greutatea şi dificultăţile*" rostirii Numelui lui Iisus; "*din cauza suferinţei continue ce vine din efortul rostirii lăuntrice a Numelui*", vom fi chiar ispitiţi să renunţăm. Se cere astfel "*o luptă continuă*", căci "*umerii vă vor durea, veţi avea dureri de cap: perseveraţi însă cu constanţă şi cu dorinţa aprinsă, căutîndu-L pe Domnul în inima voastră*".[20] Numai prin stăruinţă şi răbdare se poate descoperi adevărata putere a Numelui.

Această perseverenţă are mai întîi de toate forma unei rostiri atente şi repetate. Ştim că Hristos cere ucenicilor să evite "*vorbăria*" atunci cînd se roagă (Matei 6, 7); rostirea repetată a Rugăciunii inimii,

atunci cînd este făcută cu sinceritate şi concentrare lăuntrică, nu este însă *"vorbărie"* deşartă. Actul rostirii neîncetate a Numelui are o dublă putere: ne unifică mai mult rugăciunea, iar pe de altă parte o face mai adîncă.

VI. Unificarea lăuntrică

De îndată ce încercăm cu toată puterea a ne ruga în *"duh şi în adevăr"*, devenim deodată conştienţi de dezintegrarea noastră lăuntrică, de lipsa de unitate şi integritate. În ciuda tuturor eforturilor de a sta cu toată fiinţa în faţa lui Dumnezeu, gîndul ne zboară fără încetare încoace şi încolo, întocmai unor albine agitate (Sfîntul Teofan Zăvorîtul).

A contempla, înseamnă mai întîi a fi cu tot sufletul în faţa realităţii contemplate. De obicei însă nu sîntem în stare să împiedicăm vagabondajul gîndurilor în timp şi spaţiu. Ne amintim diferite evenimente din viaţă, facem planuri de viitor; oamenii şi locurile se succed fără încetare-n mintea noastră. Puterea de a ne linişti lăuntric şi a fi în faţa lui Dumnezeu ne lipseşte; nu sîntem în stare să trăim cu intensitate singurul moment din timp ce există cu adevărat: prezentul imediat, momentul acesta. Această dezintegrare lăuntrică este una din consecinţele cele mai tragice ale căderii originare.

S-a observat cu dreptate că numai cei ce sînt în

stare să se concentreze asupra unei singure acţiuni, pot să ducă pînă la capăt acea acţiune. Iar dacă acest principiu este valabil pentru un fapt exterior, cu atît mai mult pentru rugăciunea lăuntrică.

Ce putem deci face? Cum putem oare învăţa să trăim cu toată puterea în prezent? Cum putem sesiza Kairos-ul, momentul decisiv, momentul potrivit? Răspunsul îl găsim în ajutorul ce ni-l dă practica Rugăciunii lui Iisus. Invocarea repetată a Numelui lui Iisus ne conduce, prin harul lui Dumnezeu, de la diviziune, de la împrăştiere sufletească şi multiplicitate la unitate lăuntrică.

Pentru a opri vagabondajul continuu al gîndurilor, îndeamnă Sfîntul Teofan Zăvorîtul, *"legaţi-vă mintea de un singur gînd, de gîndul la cel Unul"* (adică la Dumnezeu).[21]

Părinţii ascetici, în special Sfinţii Barsanufie şi Ioan, disting două feluri de luptă împotriva gîndurilor. Prima metodă aparţine celor *"tari"* şi *"desăvîrşiţi"* în cele ale duhului.

Aceştia pot să-şi *"contrazică"* gîndurile, să lupte împotriva lor, faţă către faţă într-o bătălie directă. Pentru cei mai mulţi dintre noi, însă, o astfel de metodă este extrem de dificilă şi chiar periculoasă. Confruntarea directă, dorinţa de a nimici sau alunga gîndurile printr-un efort de voinţă poate adesea să dea şi mai multă forţă imaginaţiei. Reprimate violent, gîndurile au tendinţa de a reveni cu putere crescîndă.

De aceea, în loc să luptăm direct împotriva gîndurilor, încercînd eliminarea lor printr-un efort de voinţă, este mai înţelept să ne fixăm atenţia asupra altui lucru. În loc să ne concentrăm lăuntric pentru a stăpîni imaginaţia turbulentă, este mai bine să privim în sus, către Domnul Iisus Hristos, şi să ne abandonăm Lui, invocîndu-I Numele; şi harul ce izvorăşte din numele Său va aduce liniştea asupra rătăcirii gîndurilor, biruinţă ce nu o putem obţine prin propriile noastre forţe.

Orice strategie duhovnicească este pozitivă, nu negativă; în loc să ne golim mintea de ceea ce e rău, trebuie mai bine s-o umplem de ceea ce e bun. "*Nu lupta contra gîndurilor venite de la duşmani*, îndeamnă Sfinţii Barsanufie şi Ioan, *căci ei aceasta doresc şi nu vor înceta să te tulbure. Întoarce-te către Domnul şi cere-I ajutor contra lor, mărturisindu-I propria-ţi neputinţă; El singur poate să-i alunge şi să-i nimicească.*"[22]

În timpul Rugăciunii, tot felul de gînduri şi imagini ne trec prin minte fără ca să reuşim alungarea lor printr-un efort de voinţă. Putem să ne spunem mult şi bine: "*contrtolează-ţi gîndurile*"; e ca şi cum ne-am spune: "*opreşte-ţi respiraţia*". "*Mintea nu poate rămîne inactivă*", spune Sfîntul Marcu Călugărul;[23] gîndurile şi imaginile nu încetează a o asalta cu zumzetul lor continuu, întocmai cîntecului păsărilor în zori. Dar, deşi nu putem alunga acest zumzet, putem totuşi să ne detaşăm de el, legîndu-ne mintea, în activitaea ei

continuă, de "*un singur gînd, de gîndul la cel Unul*", - adică de Numele lui Iisus. În acest sens, Sfîntul Diadoh (sec al VI-lea) spune: "*Cînd ne-am detaşat de zgomotul gîndurilor, mintea are absolută nevoie să-şi satisfacă trebuinţa de activitate. Să-i oferim atunci, ca singură activitate, invocarea: "Doamne, Iisuse"*.[24] "*Prin gîndul la Iisus Hristos*, spune Filotei Sinaitul, (sec. IX-X), *mintea ta se adună din împrăştierea sa cea din afară*".[25] În loc de a ne controla deci gîndurile prin propriul nostru efort, ne încredem în puterea ce izvorăşte din Numele lui Iisus.

După cuvîntul lui Evagrie din Pont (+399), "*rugăciunea este darea la o parte a gîndurilor*".[26] A da gîndurile la o parte înseamnă o detaşare calmă şi perseverentă şi nu un conflict sălbatic, o alungare plină de mînie.

Prin rostirea repetată a Numelui lui Dumnezeu, gîndurile şi imaginile lipsite de consistenţă sau pătate de păcat sînt înlocuite cu amintirea lui Iisus. Dar nu în sensul unei meditaţii la evenimentele din viaţa Lui sau la înţelesul vreunui cuvînt sau parabolă evanghelică; şi cu atît mai puţin la sensul vreunui adevăr teologic ca, spre exemplificare, dogma sinodului de la Calcedon. În acest context, Rugăciunea lui Iisus se distinge clar de metodele meditaţiei discursive, răspîndite în Occident după Contra-Reformă (Ignatiu de Loyola, Francisc de Sales, Alfons de Ligori etc.).

Invocînd Numele lui Iisus, mintea noastră nu trebuie să-şi formeze în mod deliberat o imagine

vizuală a Mîntuitorului. Aceasta este una din cauzele pentru care Rugăciunea lui Iisus este rostită de obicei în întuneric sau cu ochii închişi. "*Păzeşte-ţi mintea liberă de orice culoare, imagine sau formă, îndeamnă Sfîntul Grigorie Sinaitul. Altfel, în loc să fii un isihast, te vei pierde în imaginaţii deşarte*".[27] "*În timp ce practici rugăciunea lăuntrică, alungă tot conceptul, imaginea sau viziunea. Altfel, vei cădea pradă iluziei*", spune Nil Sorski (+ 1508) .[28] Iar Sfîntul Teofan Zăvorîtul afirmă: "*Rostind Rugăciunea lui Iisus, nu aşeza nici o imagine intermediară între minte şi Domnul... Cel mai important este să rămîi în Dumnezeu, să ai conştiinţa prezenţei permanente a lui Dumnezeu în tine, ca în orice lucru de altfel; să simţi cu o evidenţă clară că El vede tot ceea ce este în tine, cunoscîndu-te mai bine decît te cunoşti tu însuţi. Conştiinţa aceasta a ochiului lui Dumnezeu privindu-ţi fiinţa lăuntrică să nu fie însoţită de nici o imagine. Totul să fie axat pe convingerea şi sentimentul vieţuirii cu Dumnezeu*".[29]

Numai invocînd Numele lui Iisus în acest fel - adică simţindu-I prezenţa, în afara oricărei imagini - putem avea experienţa puterii depline a Rugăciunii lui Iisus ce ne constituie ca un tot şi ne unifică.

VII.Interioritate

Invocarea repetată a Numelui lui Iisus face ca rugăciunea să devină din ce în ce mai lăuntrică, o

parte chiar din noi înşine: nu un lucru pe care-l facem din cînd în cînd, ci o realitate ce ne caracterizează fiinţa; nu un act ocazional, ci o stare duhovnicească permanentă. O astfel de rugăciune aparţine cu adevărat fiinţei întregi a omului, o rugăciune în care cuvintele şi înţelesul acestora se identifică cu cel ce se roagă.

Paul Evdokimov (1901-1970) explică foarte bine acest lucru în următoarele cuvinte: "*Icoana cea mai răspîndită în catacombe este cea a unei femei rugîndu-se. Ea reprezintă adevărata atitudine de rugăciune a sufletului omenesc. Nu este de ajuns să posedăm arta rugăciunii; trebuie să devenim rugăciune, rugăciune întrupată. Nu este de ajuns consacrarea unui timp pentru rugăciune, căci fiecare act, fiecare gest, chiar şi un surîs, trebuie să devină un imn de adorare, o ofrandă, o rugăciune. Trebuie să oferim nu ceea ce avem, ci ceea ce sîntem*".[30] Lumea are cea mai mare nevoie nu de oameni care spun rugăciuni cu o mai multă sau mai puţină regularitate, ci de oameni ce sînt ei înşişi "*rugăciune*".

Felul de rugăciune descris aici de Paul Evdokimov poate fi definit şi mai exact prin denumirea de "*rugăciune a inimii*". În Biserica Ortodoxă, ca şi în alte tradiţii creştine, se poate vorbi în general de trei categorii de rugăciune, categorii ce trebuie considerate nu atît ca etape succesive, ci ca moduri de rugăciune întrebuinţate în diferite circumstanţe: rugăciunea buzelor (orală), rugăciunea minţii (min-

tală) şi rugăciunea inimii (sau rugăciunea minţii coborîte în inimă).

Invocarea Numelui lui Iisus începe, ca de altfel orice rugăciune, prin *rostirea orală* a cuvintelor printr-un efort deliberat al voinţei. În acelaşi timp, şi tot ca un efort de voinţă, mintea se concentrează asupra sensului cuvintelor rostite. Cu timpul şi cu ajutorul lui Dumnezeu, rugăciunea devine din ce în ce mai lăuntrică. Participarea minţii devine mai intensă şi mai spontană, în timp ce rostirea orală a cuvintelor capătă o importanţă secundară; ea poate, din timp în timp, înceta, Numele lui Iisus fiind invocat în tăcere, numai *cu mintea.* Se trece astfel, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, la al doilea nivel al rugăciunii. Aceasta nu înseamnă că rostirea orală încetează cu desăvîrşire, căci sînt momente cînd chiar cei adînc avansaţi în taina rugăciunii lăuntrice simt nevoia unei invocări cu voce tare a Domnului Hristos. (Şi ne putem întreba: Cine se poate socoti cu adevărat înaintat în rugăciunea lăuntrică? Căci cu toţi sîntem începători în cele ale Duhului.)

Coborîrea minţii în inimă: călătoria interioară nu se încheie însă aici. Un om nu este definit numai prin mintea sa; în afara creierului şi a capacităţii de raţiune, omul este caracterizat şi prin emoţiile şi afecţiunile sale, prin sensibilitatea sa estetică, precum şi prin latura instinctivă a personalităţii sale. Toate acestea au importanţa lor în rugăciune, căci omul este chemat să participe în toată fiinţa sa la actul adorării

lui Dumnezeu. Ca o picătură de cerneală căzută pe o hîrtie permeabilă, actul rugăciunii trebuie să se răspîndească din centrul conştiinţei şi al raţiunii în fiecare parte a fiinţei, impregnînd-o cu puterea sa.

Mai precis, faptul acesta defineşte trecerea de la nivelul doi la nivelul trei al rugăciunii, de la rugăciunea minţii la rugăciunea minţii coborîte în inimă.

Cuvîntul "inimă" în acest context trebuie înţeles, nu atît în sensul său modern (emoţiile şi afecţiunile), ci în sensul său semitic şi biblic, definind persoana umană în totalitatea sa. Inima este primul organ al fiinţei omului, *"eu-l cel mai profund şi cel mai adevărat, nesesizat decît prin jertfă, prin moarte".*[31] Inima este *"centrul nu numai al conştiinţei, ci şi al inconştientului uman, nu numai al sufletului, ci şi al duhului, nu numai al duhului, ci şi al trupului, nu numai al inteligibilului, ci şi al inefabilului; într-un cuvînt, este centrul absolut".*[32] Înţeleasă în acest sens, inima este mult mai mult decît organul material înăuntrul corpului. Acest organ material nu este decît simbolul exterior al infinitelor posibilităţi spirituale ale fiinţei umane create după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu.

În vederea îndeplinirii călătoriei lăuntrice prin adevărata rugăciune, este necesară pătrunderea în acest "centru absolut"; cu alte cuvinte, este necesară coborîrea din minte în inimă. Mai precis, sîntem chemaţi să coborîm, nu din, ci cu mintea în inimă.

Ţelul urmărit nu este *"rugăciunea inimii"*, ci *"rugăciunea minţii în inimă"*, căci formele conştiente ale înţelegerii umane, inclusiv raţiunea minţii, sînt daruri ale lui Dumnezeu şi trebuie nu înlăturate, ci folosite în slujba Lui.

Această *"unire a minţii cu inima"* desemnează restaurarea naturii decăzute şi fragmentate a omului, redobîndirea unităţii sale originare. Rugăciunea inimii este întoarcere în paradis, mişcare opusă căderii primilor oameni, redobîndire a stării de dinainte de păcat. Din aceasta se poate sesiza dimensiunea eshatologică a Rugăciunii lui Iisus în calitatea ei de mărturie şi pregustare a vieţii veşnice: realitate duhovnicească experimentală în timpul vieţuirii omului pe acest pămînt, dar niciodată în mod deplin şi absolut.

Inima - loc al întîlnirii omului cu Dumnezeu: inima omului implică în dimensiunea vieţii spirituale un dublu aspect; pe de o parte ea este centrul fiinţei umane, iar pe de altă parte punctul de întîlnire cu Dumnezeu. Ea este locul cunoaşterii de sine, în care omul se vede aşa cum este el cu adevărat, şi în acelaşi timp locul depăşirii eu-lui propriu, locul în care omul îşi înţelege fiinţa sa ca fiind templul Sfintei Treimi, locul unde chipul îşi întîlneşte Prototipul. În *"camera lăuntrică"* a inimii sale, omul îşi descoperă propriul fundament, depăşind astfel graniţa tainică dintre creat şi necreat. "*În inimă*, ne spun Omiliile Sfîntului Macarie, *se găsesc adîncimi de nemăsurat... Dumnezeu e acolo cu îngerii; acolo este lumina şi viaţa, împărăţia şi apostolii, cetăţile cereşti şi bogăţia harului; toate sînt acolo*".[33]

Rugăciunea inimii desemnează aşadar punctul în care *acţiunea mea, rugăciunea mea* se identifică cu acţiunea, cu rugăciunea continuă a lui Iisus în mine. Nu mai este o rugăciune adresată către Iisus, ci rugăciunea lui Iisus însuşi. Se face astfel trecerea de la rugăciunea rostită prin efortul propriu la rugăciunea ce acţionează de la sine; de la rugăciunea pe care o zic eu la rugăciunea pe care o rosteşte Hristos în mine. *"Povestirile pelerinului rus"* descriu foarte sugestiv această trecere de la propria-mi rugăciune la rugăciunea ce se rosteşte de la sine: "*Într-o dimineaţă, foarte devreme, am fost, într-un anumit fel, trezit de Rugăciune*". Pînă atunci pelerinul "*rostea rugăciunea*"; acum descoperă că rugăciunea "*se zice de la sine*" (şi aceasta chiar în timpul somnului), ea fiind unită cu rugăciunea lui Dumnezeu în el. "*Nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăieşte în mine*". (Gal. 2,20).

Cititorii *"Povestirilor pelerinului rus"* pot avea impresia că trecerea de la rugăciunea rostită la rugăciunea inimii se face fără dificultate, în mod mecanic şi automat. Pelerinul, pare-se, ajunge la rugăciunea *"ce se zice de la sine"* numai în cîteva săptămîni. Trebuie însă menţionat că experienţa sa, deşi nu unică în felul ei, [34] este totuşi una de excepţie. În general, rugăciunea inimii nu este dobîndită decît după o viaţă întreagă de luptă ascetică, şi nici atunci

întotdeauna. Ea este darul liber al lui Dumnezeu, acordat numai atunci şi în felul în care El voieşte, şi nu rezultatul inevitabil al vreunui efort de asceză. Sfîntul Isaac Sirul insistă asupra rarităţii excepţionale a acestui dar: "*abia unul la zece mii face parte din numărul celor vrednici de darul rugăciunii curate*"; şi adaugă: "*iar în ceea ce priveşte taina (experienţei duhovniceşti) de dincolo de rugăciune curată, abia dacă se poate găsi un singur om într-o generaţie care să fi dobîndit această cunoaştere a harului lui Dumnezeu*".[35]

Unul la zece mii, un singur om într-o generaţie: chiar dacă sîntem avertizaţi în felul acesta, să nu deznădăjduim. Drumul către împărăţia lăuntrică se deschide înaintea tuturor şi toţi pot să înainteze cît de cît. În timpul acestei vieţi, puţini sînt cei ce experimentează, cu o oarecare plenitudine, tainele cele mai adînci ale inimii, însă destul de mulţi pregustă, într-un chip mai smerit şi numai din cînd în cînd, din ambianţa rugăciunii duhovniceşti.

VIII. Exerciţiile de respiraţie

Este timpul să examinăm acum învăţătura isihaştilor bizantini asupra rolului pe care-l are corpul uman în timpul rostirii Rugăciunii lui Iisus. Vom insista asupra diferitelor aspecte ale acestui subiect adesea înţeles greşit.

Inima, se zice, este primul organ al fiinţei omului, punctul de întîlnire al spiritului şi al materiei, centrul constituţiei fizice a omului, precum şi cel al structurii sale psihice şi spirituale. Inima omului are un dublu aspect, văzut şi nevăzut, iar rugăciunea inimii implică, în consecinţă, atît participarea sufletului, cît şi cea a trupului.

Numai implicînd activ trupul, rugăciunea poate aparţine cu adevărat omului în totalitatea sa. În concepţia biblică, fiinţa umană este un tot psiho-somatic şi nu un suflet încătuşat într-un trup de unde ar voi să se elibereze. Fiinţa umană este constituită de unitatea integrală a sufletului şi a trupului. Trupul nu constituie un obstacol ce trebuie depăşit, o bucată de materie destinată uitării, ci el implică un rol pozitiv în viaţa duhovnicească, fiind înzestrat de energii specifice ce pot fi de mare folos în lucrarea rugăciunii.

Acest principiu este valabil pentru orice rugăciune, dar mai ales pentru Rugăciunea lui Iisus deoarece ea se adresează în mod special Fiului lui Dumnezeu întrupat, Cuvîntului ce s-a făcut trup. Întrupîndu-se, Fiul lui Dumnezeu a asumat în Sine nu numai mintea şi voinţa umană, ci şi trupul, făcînd din acesta un izvor nesecat de sfinţenie. În acest context este firesc să ne întrebăm în ce fel trupul, pe care Dumnezeu - Omul l-a făcut purtător de duh, poate să participe efectiv la rugăciunea minţii în inimă ?

În vederea unei asemenea participări, avînd ca scop o mai mare putere de concentrare în timpul

rugăciunii, isihaştii au vorbit în decursul timpului de o aşa-numită "*tehnică corporală*". Orice activitate psihică, spun ei, are repercusiuni asupra trupului; căldura sau răceala trupului, o respiraţie mai accelerată sau mai lentă, ritmul bătăilor inimii, toate acestea depind de starea noastră lăuntrică. Şi invers: orice schimbare în starea noastră corporală acţionează negativ sau pozitiv asupra activităţii sufleteşti. În consecinţă, un anumit control al corpului şi al activităţii lui poate să ajute la o mai adîncă concentrare în timpul rugăciunii. Acesta este principiul de bază al "*metodei*" isihaste. Pentru a o înţelege mai bine, vom analiza în continuare trei din principalele ei aspecte:

1. **Postura exterioară**: Sfîntul Grigore Sinaitul sfătuieşte folosirea unui taburet, a unui mic scaun, înalt de aproximativ douăzeci de centimetri; capul şi umerii să fie înclinaţi, iar ochii fixaţi pe locul inimii. El afirmă de asemenea că o astfel de poziţie se poate dovedi extrem de incomodă după puţin timp, dar este foarte utilă pentru scopul urmărit. Alţi Părinţi ai Bisericii recomandă o poziţie şi mai incomodă, capul fiind aşezat între genunchi, după exemplul Sfîntului Ilie pe muntele Carmel.[36]

2. **Controlul respiraţiei:** respiraţia să fie mai lentă şi în acelaşi timp coordonată cu ritmul Rugăciunii. Adesea, prima parte ("*Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu*") se zice inspirînd, iar partea a doua ("*miluieşte-mă pe mine păcătosul*"), expirînd. De

asemenea, alte metode sînt posibile. De exemplu, se poate realiza o sincronizare a Rugăciunii cu bătăile inimii.

3. **Explorarea interioară**: marii isihaşti îndeamnă la o concentrare a gîndirii asupra centrului inimii. În timp ce se inspiră, aerul fiind introdus în plămîni, isihastul se concentrează adînc, "*căutîndu-şi*" cu mintea locul inimii. Instrucţiunile exacte ale acestui procedeu nu sînt consemnate în scris de frica unei înţelegeri greşite; detaliile sînt atît de delicate încît însoţirea personală de către un isihast cu experienţă în acest domeniu duhovnicesc este indispensabilă. Fără această însoţire, începătorul (novicele), încercînd să-şi găsească mintal locul inimii, riscă să-şi orienteze gîndirea, fără să-şi dea seama, spre locul imediat inferior inimii, adică spre abdomen şi intestine. Efectul asupra rugăciunii este în asemenea situaţie dezastruos, căci acest loc ar constitui, se zice, izvorul gîndurilor şi senzaţiilor pătimaşe ce murdăresc mintea şi inima.[37]

Evident, un mare discernămînt este necesar atunci cînd se intervine în cadrul activităţilor instinctive ale corpului ca, spre exemplu, în procesul respiraţiei sau al bătăilor inimii. O tehnică corporală aşezată pe o bază greşită poate aduce prejudicii sănătăţii unui om, tulburîndu-i echilibrul mintal; de unde importanţa unui duhovnic demn de încredere. În lipsa acestuia, începătorul este îndemnat să nu intervină în nici un chip în cursul normal al ritmului respiraţiei sau în cel

al bătăilor inimii. Foarte adesea, el va descoperi că, şi fără un efort conştient din partea sa, cuvintele Rugăciunii lui Iisus se vor sincroniza în mod spontan cu mişcarea respiraţiei şi cu cea a inimii. Dacă acest fapt nu se produce, să nu fie neliniştit, ci să continue cu răbdare invocarea Numelui lui Iisus.

Tehnicile corporale, deşi de un anumit ajutor pentru unii, nu sînt în nici un caz absolut necesare. Rugăciunea lui Iisus poate fi rostită în toată plenitudinea sa şi fără recurgerea la vreo metodă de acest gen. Deşi le considera ca fiind corecte din punct de vedere teologic, Sfîntul Grigore Palama (1296-1359) vedea în tehnicile corporale un lucru secundar, util mai ales pentru începători.[38] Pentru el, ca pentru toţi marii isihaşti, esenţialul nu constă în controlul exterior al sufletului, ci în invocarea lăuntrică şi tainică a Domnului Iisus.

Scriitorii ortodocşi din ultimii o sută cincizeci de ani au accentuat în general destul de puţin importanţa tehnicilor corporale. Sfatul dat de episcopul Ignatie Briancianinov (1807-1867) este caracteristic în acest sens: "*Sfătuim pe iubiţii noştri fraţi să recurgă la ajutorul metodelor corporale numai cînd acestea se impun de la sine prin însăşi practica rugăciunii. Mulţi dintre fraţi, voind să înveţe această tehnică fără asistenţa unui duhovnic, şi-au îmbolnăvit plămînii şi n-au avut nici un folos. Esenţa problemei constă în unirea minţii cu inima în timpul rugăciunii, iar aceasta nu se realizează decît prin harul lui Dumnezeu, la vremea hotărîtă de Dumnezeu. Tehnica respiraţiei poate fi înlocuită cu totul prin rostirea fără grabă a Rugăciunii lui Iisus, cu o scurtă pauză la sfîrşitul fiecărei invocări, respirînd dulce şi calm într-o concentrare adîncă a gîndirii asupra cuvintelor rugăciunii. Cu ajutorul acestor mijloace putem ajunge uşor la un anumit grad de concentrare*".[39]

În ceea ce priveşte rapiditatea rostirii, episcopul Ignatie sfătuieşte: "*Pentru rostirea cu atenţie şi fără grabă a Rugăciunii lui Iisus de o sută de ori, îţi este necesar cam o jumătate de oră; unii Părinţi cer chiar mai mult timp. Să nu zici Rugăciunea cu grăbire; fă o scurtă pauză după fiecare invocare, ajutînd astfel mintea să se concentreze. Rostirea Rugăciunii fără pauză împiedică reculegerea minţii. Respiră aşadar cu grijă, calm şi liniştit*".[40] Pentru începători este preferabil ca Rugăciunea să fie rostită puţin mai repede decît sfătuieşte aici Sfîntul Ignatie - poate douăzeci de minute pentru rostirea Rugăciunii de o sută de ori.

Anumite asemănări pot fi stabilite între tehnicile corporale recomandate de isihaştii bizantini şi cele întrebuinţate în practica yoga hindusă sau în sufism.[41] Aici ne întrebăm: aceste asemănări sînt ele rezultatul unei pure coincidenţe, a unei dezvoltări independente, deşi analoge, în cadrul a două tradiţii separate, sau nu ? Iar dacă există o relaţie directă între isihasm şi sufism (unele aspecte sînt atît de apropiate încît o simplă coincidenţă ar părea exclusă), cine a împrumutat de la cine ?

Avem aici un cîmp fascinant de cercetare, deşi cu greu se poate ajunge la o concluzie definitivă. Un lucru însă nu trebuie uitat: în afara asemănărilor sînt şi deosebiri. O comparaţie cu un fapt asemănător dintr-un cu totul alt domeniu ar fi binevenită. Toate tablourile sînt încadrate într-o ramă, iar aceasta poate avea unele trăsături comune la toate tablourile. Totuşi, tablourile pot fi cu totul diferite unele de altele. Importanţa o dă tabloul, nu rama. În cazul Rugăciunii lui Iisus, tehnicile corporale constituie într-un oarecare fel această încadrare în ramă. "*Rama*" Rugăciunii lui Iisus se aseamănă desigur diferitelor "*rame*" necreştine, dar aceasta nu trebuie să ne facă insensibili la caracterul unic al tabloului, la caracterul creştin bine distinct al Rugăciunii. Punctul esenţial în Rugăciunea lui Iisus nu-l constituie actul repetiţiei, precum nici poziţia corpului sau felul de a respira, ci Persoana către care ne adresăm: Iisus Hristos Mîntuitorul, Fiul lui Dumnezeu şi Fiul Mariei, Dumnezeu-Omul.

Folosirea unei tehnici corporale în cadrul Rugăciunii lui Iisus nu trebuie să ne înşele privitor la adevăratul caracter al acestei Rugăciuni. Rugăciunea lui Iisus nu se reduce la o tehnică care să ne ajute în voinţa de a ne concentra. Nu poate fi în nici un caz vorba de o "*yogă creştină*", un fel de "*meditaţie transcendentală*", sau de "*mantra creştină*", aşa cum încearcă unii s-o prezinte. Ea este invocarea Persoanei lui Dumnezeu făcut om, Iisus Hristos, Mîntuitorul şi Izbăvitorul lumii. Rugăciunea lui Iisus este deci mult mai mult decît o metodă sau o tehnică izolată. Ea poate fi trăită numai într-un anume context; separată de acest context, Rugăciunea lui Iisus îşi pierde semnificaţia proprie.

Contextul Rugăciunii lui Iisus este înainte de toate un context de credinţă. Invocarea Numelui lui Iisus presupune că cel ce se roagă crede în Iisus Hristos ca Fiu al lui Dumnezeu şi Mîntuitor. În mulţi dintre noi această credinţă este probabil nesigură şi oscilantă; poate că ea coexistă cu îndoială. Sîntem adesea nevoiţi să strigăm ca tatăl din Evanghelie: "*Cred Doamne, ajută necredinţei mele*" (Marcu 9,24). Dar cel puţin să avem dorinţa de a crede; cel puţin să avem, în mijlocul tuturor incertitudinilor, o scînteie de iubire pentru acest Iisus pe care-l cunoaştem atît de puţin.

Contextul Rugăciunii lui Iisus este în al doilea rînd un context de comuniune. Nu invocăm Numele lui Iisus ca indivizi separaţi unii de alţii, încredinţîndu-ne numai propriilor noastre puteri interioare, ci în calitate de membri ai comunităţii eclesiale. Sfinţii Barsanufie, Grigore Sinaitul sau Teofan Zăvorîtul recomandau practica Rugăciunii lui Iisus numai membrilor botezaţi ai Bisericii, numai participanţilor activi la viaţa sacramentală a Bisericii prin Mărturisire şi prin Împărtăşirea cu Sfintele Taine. Ei n-au considerat niciodată *practica* Rugăciunii lui Iisus ca un înlocuitor al Sfintelor Taine; cel care era sfătuit să invoce Numele lui Iisus era evident un membru prac-

ticant şi participant la comuniunea Bisericii.

Totuşi, în vremea noastră, cînd observăm pe de o parte o anumită criză eclesială, iar pe de altă parte o dorinţă de a cunoaşte adevărul, mulţi practică Rugăciunea lui Iisus fără să fie membri practicanţi ai vreunei Biserici, fără să aibă o credinţă clară în Iisus Hristos. Să-i condamnăm? Să-i împiedicăm? Dacă sînt sinceri în căutarea izvorului vieţii să nu-i condamnăm. Iisus nu condamnă pe nimeni, în afară de ipocriţi. Cu toată smerenia însă şi cu toată conştiinţa puţinătăţii propriei noastre credinţe, situaţia unor astfel de persoane trebuie considerată totuşi ca o anomalie.

IX.Sfîrşitul călătoriei

Scopul invocării Numelui lui Iisus, ca de altfel a oricărei rugăciuni creştine, este identificarea rugăciunii noastre cu rugăciunea pe care Iisus, marele Preot, o înalţă în noi către Dumnezeu Tatăl; este identificarea vieţii noastre cu viaţa Sa, suflul nostru unindu-se Suflului Dumnezeiesc ce susţine universul. Obiectivul final poate fi descris şi prin expresia patristică de "*îndumnezeire*". "*Numele lui Iisus, ce sălăşluieşte în inimă, conferă omului puterea îndumnezeirii*", zice Părintele Serghie Bulgakov.[42] "*Dumnezeu s-a făcut om*, zice Sfîntul Atanasie, *pentru ca omul să devină dumnezeu*".[43] Cel ce este Dumnezeu

prin însăşi natura Sa şi-a asumat în sine omenirea pentru ca noi, oamenii, să putem participa, prin har, la dumnezeirea Sa, devenind, după cuvîntul Sfîntului Apostol Petru "*părtaşi la natura dumnezeiască*" (II Petru 1,4). Rugăciunea lui Iisus, adresată Cuvîntului Întrupat, este un mijloc de realizare în noi a tainei îndumnezeirii prin care ajungem la adevărata asemănare cu Dumnezeu.

Rugăciunea lui Iisus, unindu-se cu Dumnezeu, ne ajută să participăm la taina perihorezei de iubire a celor Trei Persoane ale Sfintei Treimi. Cu atît mai mult Rugăciunea devine o parte din noi înşine, cu atît pătrundem mai adînc în mişcarea de iubire trăită de Tatăl, de Fiul şi de Duhul Sfînt. Despre această iubire Sfîntul Isaac Sirul afirmă: "*Iubirea nu este altceva decît "împărăţia" despre care a amintit Domnul atunci cînd a spus ucenicilor Săi "că nu vor mai mînca (Paştele) pînă cînd nu va fi desăvîrşit în împărăţia lui Dumnezeu*" (Luca 22,16). *Această hrană pe care o vor mînca împreună nu este altceva decît iubirea... Cînd am pătruns în taina iubirii, am pătruns în Dumnezeu şi călătoria noastră s-a terminat; sîntem astfel ajunşi în insula de dincolo de lume, în împărăţia Tatălui şi a Fiului şi a Sfîntului Duh, cărora se cuvine slava şi puterea în veci*".[44]

În tradiţia isihastă, taina *îndumnezeirii* este trăită cel mai adesea în forma unei viziuni de lumină. Această lumină percepută de sfinţi în rugăciune nu este nici lumina simbolică a minţii, nici lumina

materială, sesizată de simţuri, adică lumina creată. Această lumină nu este altceva decît lumina necreată a dumnezeirii ce izvora din Hristos la Schimbarea Sa la Faţă pe Muntele Taborului, lumină ce va străluci asupra lumii întregi la cea de-a doua Venire a Sa. Descriind viziunea Sfîntului Pavel, "*răpit... pînă la al treilea cer*" (II Cor.12,2-4), Sfîntul Grigore Palama vorbeşte în aceşti termeni despre lumina dumnezeiască: "*Pavel "vede o lumină care nu are sfîrşit nici în sus, nici în jos, nici în părţi"; este o lumină ce străluceşte asemenea unui soare infinit mai luminos şi mai mare decît universul; iar în mijloc se găseşte el însuşi cu totul transformat în ochi (contemplativ)*".[45]

Aceasta este viziunea slavei de care sîntem învredniciţi prin invocarea Numelui, Rugăciunea lui Iisus pătrunzînd fiecare părticică a vieţii noastre de strălucirea Schimbării la Faţă.

Rostirea neîncetată a Rugăciunii lui Iisus are două efecte asupra autorului anonim al "*Povestirilor unui pelerin rus*" :

a) transformarea relaţiei sale cu făptura materială ce-l înconjoară; toate lucrurile devin transparente, devin taină a prezenţei lui Dumnezeu;

"*Rugîndu-mă din inimă, totul în jur îmi părea minunat şi plin de slavă. Arborii, iarba, păsările, pămîntul, aerul, lumina păreau să-mi zică că totul se datorează omului; că toate lucrurile sînt martorii iubirii lui Dumnezeu pentru om; că totul arată iubirea lui Dumnezeu şi-i înalţă cînt de laudă. Am înţeles deci ceea*

Dumnezeu şi-i înalţă cînt de laudă. Am înţeles deci ceea *ce Filocalia numeşte "cunoaşterea vorbirii (tainice) a tuturor creaturilor (despre Dumnezeu)"... Am simţit atunci o iubire arzătoare pentru Iisus Hristos şi pentru toate făpturile lui Dumnezeu*".[46]

În acelaşi sens, Părintele Serghie Bulgakov spunea: "*Strălucind prin inimă, lumina Numelui lui Iisus luminează tot universul*".[47]

b) transfigurarea relaţiei pelerinului cu ceilalţi oameni;

"*Am început din nou să călătoresc. Acum însă nu mai mergeam ca înainte, plini de frămîntare. Invocarea Numelui lui Iisus mă umplea de bucurie. Toată lumea era bună pentru mine, toţi mă iubeau... Dacă cineva îmi făcea vreun rău, îmi ziceam: "Cît de dulce e Rugăciunea lui Iisus!" Rana şi mînia dispăreau, iar eu uitam totul*".[48]

"*Întrucît aţi făcut unuia dintr-aceşti fraţi ai Mei, prea mici, Mie Mi-aţi făcut*" (Matei 25,40), zice Hristos. Rugăciunea lui Iisus ne ajută să-L vedem pe Hristos în tot omul şi tot omul în Hristos.

În concluzie, Rugăciunea lui Iisus nu este o fugă de lume sau o negare a acesteia, ci, dimpotrivă, o slujire intensă a lumii. Ea nu desconsideră creaţia lui Dumnezeu, ci o reaşează în lumina valorii supreme, în Dumnezeu:

"*Putem aşeza Numele lui Iisus asupra oamenilor, asupra cărţilor, asupra florilor, asupra a tot ceea ce întîlnim, vedem şi gîndim. Numele lui Iisus poate deveni*

cunse a tuturor şi a fiecăruia, imprimînd amprenta divină asupra lumii. Am putea vorbi aici de taina preoţiei împărăteşti a tuturor credincioşilor. În unire cu Marele Preot, implorăm cu toţi Duhul Sfînt: transformăm rugăciunea în taină (a Împărăţiei Cerurilor)".[49]

Rugăciunea înseamnă acţiune eficientă; cel ce se roagă primeşte o mare putere. Acest lucru se poate afirma pentru orice rugăciune, dar mai ales pentru Rugăciunea lui Iisus. Practicată în mod special de monahi şi monahii[50], această rugăciune poate fi rostită cu mare folos şi de laicii de toate categoriile; căsătoriţi sau nu, medici şi psihiatri, muncitori, profesori sau şoferi de autobuz. Invocarea Numelui lui Iisus cu atenţie dă fiecăruia mai multă putere în îndeplinirea sarcinilor sale; ea nu separă pe oameni între ei, ci-i uneşte puternic, aşa cum nimic altceva n-ar putea face, sensibilizîndu-i pe unii la neliniştea şi frămîntările celorlalţi. Rugăciunea lui Iisus face din fiecare "*un om pentru ceilalţi*", un instrument viu al participării la pacea lui Dumnezeu, un centru dinamic de împăcare.

Note

1. Tito Colliander, *Le Chemin des ascetes*, Ed. Abbaye de Bellefontaine, p.13.
2. *Concise Oxford Dictionary.*
3. Sf.Teofan Zăvorîtul, citat de Arhim. Kallistos Ware: *L'Art de la Priere, Antologie de 9 textes spirituels sur les Priere*, Ed.Ab-

baye de Bellefontaine, p.81.
4."*Capitole*", 113 (PG 150, 1280 A). A se vedea Kallistos Ware: *The Jesus Prayer in Saint Gregory of Sinai, în Eastern Churches Review* IV, 1972, p.8.
5. "*Vremea este să lucreze Domnul*" - (Psalmul 118, 126). În textul grecesc este folosit cuvîntul kairos - timp (vreme). Kairos înseamnă aici momentul decisiv, momentul potrivit pentru rugăciune.
6."*Capitole*", 113 (PG 150, 1277 D).
7. *Centurie*, 4 (PG 147, 637 D).
8. În Occidentul medieval exista o devoţiune a inimii pentru Numele Sfînt al lui Iisus. Chiar dacă existau unele diferenţe în raport cu Tradiţia bizantină în acest domeniu spiritual, totuşi cîteva note paralele pot fi stabilite cu uşurinţă. Prezentul studiu însă nu îşi propune analiza invocării Numelui lui Iisus în Occident. Pentru acest subiect, a se vedea: Kallistos Ware "*The Holy Name of Jesus*", în Sobornost, 42,1982, pp. 163-184.
9. A Monk of the Eastern Church, *On the Invocation of the Name of Jesus,* în The Fellowship of Saint Alban and Sergius, Londra, 1956, p.5-6.
10. *Despre linişte şi rugăciune* 2 (PG 150,1316 B).
11. *L'Art de la Priere*, p.112
12. Fratele Laurenţiu (1611-1691), monah carmelit, *The Practice of the Presence of God,* Londra, 1962 p.13,16.
13. Arhim. Sofronie, *The Undistorted Image: Staretz Silouan,* Londra, 1958, 40-41.
14. Citat de E.Behr-Sigel, *La Priere de Jesus ou le mystere de la spiritualite monastique orthodoxe,* în "Dieu vivant", 8, 1977, p.81.
15. *L'Art de la Priere*, p.149.
16. *Păstorul lui Hermas,* IX, 14.
17. I. Pedersen, *Israel,* vol. I, Londra, 1926, p.245-249.
18. A se vedea *Filocalia* XI, 1990.
19. *Scara*, 21 şi 27; *Filocalia* IX, 1980.
20. Kallistos Ware, *The Jesus Prayer in Saint Gregory of Sinai,* p.14-15.

21. *L'Art de la Priere,* p.130.
22. *Filocalia* XI, 1990.
23. *Despre pocăință* (PG 65, 981 B).
24. *Cent textes sur la Connaissance et le Discernement,* 59, în "Sources chretiennes", 5 bis, Paris, 1955,p. 119.
25. *Capitole*, 27.
26. *Despre rugăciune,* 70 (PG 79, 1181 C).
27. *Stăruința în rugăciune,* 7(PG 150, 1340 D).
28. Citat din Sf.Teofan Zăvorîtul, *L'Art de la Priere*, p.136.
29. Idem, p.135.
30. *Sacrement de l'amour: le Mystere conjugal a la lumiere de la Tradition orthodoxe*, Paris, 1962, p. 83.
31. Richard Kehoc, *The Scriptures as Word of God,* în Eastern Churches Quarterly, VIII, 1947, p.78.
32. John B. Dunlop, *Starets Ambrosy: Model for Dostoievsky's Starets Zossima*, Belmont, 1972, p.22.
33. *Omilii*, XV, 32 şi XLIII,7.
34. Marele duhovnic din Sfîntul Munte Atos, Sfîntul Siluan (1866- 1938), a primit darul rugăciunii continue a minții în inimă numai după trei săptămîni de rostire a Rugăciunii lui Iisus. Biograful său, Arhim. Sofronie, afirmă cu dreptate că experiența Sf.Siluan constituie "un dar sublim şi rar". Însuşi Sf.Siluan şi-a dat seama mai tîrziu că acest dar al rugăciunii curate este o experiență destul de neobişnuită, of *The Undistarted Image*, p.24.
35. *Mystic Teatises by Isaac of Nineveh*, Amsterdam, 1923, p.113.
36. "Ilie s-a suit în vîrful Carmelului şi s-a aplecat la pămînt pînă a atins genunchii cu fața sa" (III Regi, XVIII, 42). A se vedea de asemenea exemplul unui monah rugîndu-se în această poziție, exemplu descris de un manuscris grec din sec. al XI-lea, I.Meyendorff, *Saint Gregoire Palamas et la mystique orthodoxe,* Paris, 1959,p.92.
37. Pentru o mai amplă bibliografie în domeniul controlului asupra respirației, a se vedea: Kallistos Ware, *The Jesus Prayer in Saint Gregory of Sinai,* în Sobornost, 4:2,1982,p.14, nota 55.

A se vedea, de asemenea, Andre Bloom, *Contemplation et Ascese: contribution orthodoxe; Technique et contemplation*, în Etudes carmelitaines, nr.28, Bruges, 1949, p.49-67.
38. *Defense des saints hesychastes*, I,II,7, Louvain, edites de Meyendorff, 1959, vol.I,p.97.
39. *The Arena: on Offering to Contemporary Monasticism,* trad. Arhim. Lazarus, Madras, 1970, p.84.
40. Op.cit., p.81.
41. A se vedea L. Gardet, *Un probleme de mystique comparee: la mention du nom divin (dhikr) dans la mystique musulmane*, în Revue thomiste, LII, 1952, p.642-679: LIII, 1953, p.197-216.
42. *L'Orthodoxie,* Lausanne, 1980, p.164.
43. *Întruparea Cuvîntului*, 54.
44. *Mystic Treatises*, trad. Wensirck, p.211-212.
45. *Defense des saints hesychastes*, I,III,21, editat de Jean Meyendorff, vol.I,p.156.
46. p.56,57,69.
47. *L'Orthodoxie*,p.164.
48. p.38,40.
49. Nadejda Gorodetzky, *The Prayer of Jesus*, Blockfriaro, XXIII,1942,p.76.

Despre cele două feluri ale rugăciunii

Sînt două feluri ale unirii, mai bine zis cîte o intrare din fiecare parte la rugăciunea minţii, care se lucrează prin Duhul în inimă. Sau mintea o ia înaintea ei, lipindu-se acolo de Domnul (I Cor.6,17), cum zice Scriptura, sau mişcîndu-se mai întîi lucrarea în chip treptat atrage mintea în locul veseliei şi o leagă de chemarea Domnului Iisus şi în unirea cu El. Căci deşi Duhul lucrează deosebit în fiecare, precum voieşte, cum zice Apostolul (I Cor.12,11), dar o dată premerge una, altă dată alta, în cele două feluri pomenite mai înainte.

Uneori lucrarea se iveşte în inimă, se înţelege, după împuţinarea patimilor, prin chemarea continuă a lui Iisus Hristos, care face să se arate căldura dumnezeiască; căci Dumnezeul nostru este foc ce mistuie patimile, cum zice Scriptura (Deut.4,24). Alteori Duhul atrage mintea la sine, strîngînd-o în adîncul inimii şi oprind-o de la împrăştierea

obişnuită. Atunci mintea nu mai e dusă din Ierusalim în robie la asirieni, ci-şi mută locuinţa din Babilon în Sion, la loc mai înalt. Atunci poate zice şi ea cu proorocul: "*Ţie se cuvine cîntare, în Sion, şi Ţie se va da rugăciune în Ierusalim.*" (Ps.4,2); sau iarăşi:"*Cînd a întors Domnul robia Sionului*"(Ps.125,1); sau iarăşi: "*Bucura-se-va Iacob şi veseli-se-va Israel.*" (Ps. 52,7); adică mintea văzătoare şi lucrătoare, care cu Dumnezeu, prin lucrare, biruie patimile şi-L vede pe El prin contemplaţie, pe cît îi este cu putinţă. Mintea aceasta , chemată atunci ca la o masă prea îmbelşugată, cîntă, veselindu-se într-o desfătare dumnezeiască: " *Gătit-ai înaintea mea masă, împotriva celor ce mă necăjesc*" (Ps.20,5), adică împotriva dracilor şi a patimilor.

Cum trebuie să fie făcută rugăciunea?

"*Dimineaţa să semeni sămînţa ta*", zice Solomon, adică sămînţa rugăciunii. "*Iar seara să nu înceteze mîna ta*" (Eccl.11,6), ca nu cumva să fie o vreme care să despartă rugăciunea ta continuă şi să nimereşti ceasul în care să fie auzită. Fiindcă nu cunoşti, zice, care va ajunge la ţintă, aceasta sau aceea. Şezînd deci de dimineaţă pe un scaun ca de-o palmă, adună-ţi mintea din partea conducătoare, în inimă, şi ţine-o în ea. Aplecîndu-te apoi cu încordare, ca să simţi durere în piept, în umeri şi în grumaz, strigă stăruitor

cu mintea, sau cu sufletul: "*Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!*". Pe urmă, pentru îngustimea, osteneala şi greutatea lucrului, ca unul ce e făcut continuu, (fiindcă cele trei cuvinte nu sînt o mîncare care să se poată mînca continuu, iar "*cei ce Mă mănîncă pe Mine vor flămînzi încă*" (Înţel.Sir.29,21), mută-ţi mintea la cealaltă jumătate şi zi : "Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!". Dar zi mult fiecare jumătate, căci nu trebuie să le schimbi necontenit, din lene, fiindcă plantele ce se răsădesc continuu nu prind rădăcină. Înfrînează-ţi şi mişcarea plămînilor, ca să nu răsufli în voie, căci suflarea plămînilor, care porneşte de la inimă, întunecă mintea şi risipeşte cugetarea, răpind-o de acolo. Ca urmare, sau o predă roabă uitării, sau o face să judece unele în locul altora, îndreptîndu-se, fără să simtă, spre cele ce nu trebuie. Iar de vezi ivindu-se sau luînd chip în mintea ta necurăţiile duhurilor sau ale gîndurilor, să nu te sperii. Chiar dacă ţi se arată înţelesuri bune ale lucrurilor, nu le băga în seamă. Ci înfrînîndu-ţi răsuflarea, pe cît e cu putinţă, şi încuind mintea în inimă şi săvîrşind neîncetat şi stăruitor chemarea Domnului Iisus, să le arzi şi să le opreşti pe acestea, iar pe ei să-i biciuieşti în chip nevăzut prin dumnezeiescul nume. Căci zice Scărarul: "*Biciuieşte pe vrăjmaşi cu numele lui Iisus, fiindcă nu e armă mai puternică decît aceasta, în cer şi pe pămînt.*"

Despre felul cum trebuie ţinută mintea

Află că nimeni nu poate de la sine să ţină mintea, de nu va fi ţinută de Duhul. Căci este nestatornică, nu de la fire, pentru că e pururea în mişcare, ci fiindcă şi-a însuşit obişnuinţa împrăştierii prin nepurtare de grijă, deprinzîndu-se de la început cu aceasta. Căci prin călcarea poruncilor Celui ce ne-a născut pe noi a doua oară, ne-am despărţit de Dumnezeu, pierzînd simţirea înţelegătoare a Lui şi unirea cu El întru simţire. Alunecînd mintea de acolo şi despărţindu-se de Dumnezeu, e purtată în toate părţile ca o roabă. Ea nu mai poate să se oprească altfel, decît numai dacă se supune lui Dumnezeu şi e oprită de El şi se uneşte cu El cu veselie, rugîndu-se Lui neîncetat şi stăruitor, mărturisindu-i Lui, în fiecare zi, în chip înţelegător toate cîte am greşit; atunci El iartă îndată toate celor ce I se roagă cu smerenie şi cu zdrobire de inimă şi cheamă pururea numele Lui cel sfînt. Căci zie: "*Mărturisiţi-vă Domnului şi chemaţi numele cel sfînt al Lui*" (Ps.104,7). Răsuflarea cu gura strînsă ţine mintea , dar numai în parte şi iarăşi se împrăştie. Dar cînd vine lucrarea rugăciunii, ea ţine cu adevărat mintea la sine şi o veseleşte şi o liberează din robie. Se întîmplă uneori însă, că mintea se roagă şi stă în inimă, dar cugetarea rătăceşte şi se îndeletniceşte cu altele. Aceasta nu se supune nimănui, decît numai celor desăvîrşiţi în Duhul Sfînt, care au ajuns la neîmprăştierea în Hristos Iisus.

Despre alungarea gîndurilor

Nici un începător nu poate alunga vreodată vreun gînd, dacă nu-l alungă Dumnezeu. Căci numai cei puternici pot război şi alunga gîndurile. Dar şi aceştia nu de la ei alungă gîndurile, ci împreună cu Dumnezeu poartă războiul împotriva lor, ca unii ce au îmbrăcat toate armele Lui.

Iar tu, venind gîndurile, cheamă pe Domnul Iisus, des şi cu stăruinţă şi vor fugi. Căci nerăbdînd căldura inimii izvorîtă din rugăciune, fug ca arse de foc. "Bate pe cei ce te războiesc cu numele lui Iisus", zice Scărarul, fiindcă Dumnezeul nostru este foc ce mistuie toată răutatea (Deut.4,24). Domnul cel grabnic la ajutor "*va face îndată dreptate celor ce strigă din tot sufletul către El, ziua şi noaptea.*"(Luca 8,7)...

(Sfîntul Grigorie Sinaitul, *Despre liniştire şi despre cele două feluri ale rugăciuni*, Filocalia VII, Bucureşti, 1977, pag. 171-173,187-189).

Sfîntul Grigorie Palama

Despre rugăciune

Cei ce se roagă cu mintea cu adevărat trebuie să fie nepătimaşi şi să fi lepădat legătura cu lucrurile aflate la mijloc, (între ei şi Dumnezeu), căci numai aşa pot ajunge la rugăciunea netulburată; iar cei ce n-au ajuns la această măsură (a nepătimirii), dar se silesc spre ea, trebuie să treacă peste împătimirea de plăcere (dulcea împătimire), ca să se elibereze cu totul de împătimire. Dar pentru aceasta trebuie să facă moartă cu totul pornirea păcătoasă a trupului, care constă din izbăvirea de împătimire, iar gîndul să-l aibă mai tare ca mişcările rele ale patimilor din lumea cugetării, ceea ce înseamnă depăşirea împătimirii de plăcere. Iar dacă e aşa, precum şi este, pînă ce ne stăpîneşte împătimirea nu putem gusta rugăciunea minţii nici măcar cu cuvîntul de pe vîrful buzelor, şi avem nevoie să simţim prin simţul pipăitului numaidecît durerea postului, a privegherii şi a altora ca acestea, dacă vrem să ne îngrijim de rugăciune. Căci numai prin ea se mortifică pornirea

păcătoasă a trupului şi gîndurile care mişcă patimile animalice se fac mai cumpătate şi mai slabe. Ba nu numai atîta, ci aceasta aduce şi începutul sfinţitei străpungeri a inimii, prin care se şterg şi întinăciunile necurate de mai înainte şi care face pe Dumnezeu mai presus de toate milostiv şi înduplecat de rugăciune. Căci "*inima zdrobită Dumnezeu nu o va urgisi*"(Ps.50,19), după David, iar după Teologul Grigorie "*de nimic nu are Dumnezeu mai multă grijă ca de greaua pătimire*". De aceea şi Domnul a învăţat în Evanghelii că "*mult poate rugăciunea însoţită de post*" (Marcu 9, 29, Matei 17,21.)

(Sf.Grigorie Palama, *Cuvinte pentru cei ce se liniştesc cu evlavie. Al doilea din cele din urmă.Despre rugăciune,* Filocalia, VII, Bucureşti, 1977, pag.228-229).

Sfîntul Grigorie Palama

Despre rugăciunea neîncetată

De aceea şi Sfîntul Pavel, care a ştiut mai bine decît noi folosul cel mare pe care-l aduce rugăciunea, ne-a îndemnat să ne rugăm neîncetat (1 Tes.5,17). N-a voit el să sfătuiască niciodată vreun lucru greu şi cu neputinţă, pe care nu l-am fi putut împlini, căci atunci ne-am fi arătat ca neascultători şi călcători ai poruncii lui şi drept urmare vrednici de osîndă. Ci scopul Apostolului, care a zis să ne rugăm neîncetat, a fost ca să ne rugăm cu mintea noastră, ceea ce este cu putinţă să facem totdeauna. Căci şi cînd facem un lucru de mînă şi cînd ne plimbăm şi cînd şedem şi cînd mîncăm şi cînd bem, totdeauna putem să ne rugăm cu mintea noastră şi să facem rugăciunea minţii bine plăcută lui Dumnezeu şi adevărată. Cu trupul putem să lucrăm şi cu sufletul să ne rugăm. Omul din afară poate să împlinească orice slujbă cu trupul şi omul dinăuntru poate să fie dăruit slujirii lui Dumnezeu şi să nu lipsească niciodată de la lucrul

cel duhovnicesc al rugăciunii cu mintea. Căci aşa ne porunceşte Dumnezeu-Omul Iisus în Sfînta Evanghelie, zicînd: "*Iar tu cînd te rogi, intră în cămara ta şi închizînd uşa ta, roagă-te Tatălui tău întru ascuns*" (Matei 6,4). Cămara sufletului este trupul. Uşile fiinţei noastre sînt cele cinci simţuri. Sufletul intră în cămara lui, cînd mintea nu umblă de colo pînă colo în lucrurile lumii, ci stăruieşte în inima noastră. Şi simţurile noastre le închidem şi rămîn asigurate, cînd nu le lăsăm să se alipească de lucrurile supuse lor şi arătate. În felul acesta mintea rămîne liberă de orice împătimire lumească şi se uneşte prin rugăciunea ascunsă a minţii cu Dumnezeu Tatăl nostru. Şi atunci zice: "*Tatăl tău cel ce vede întru ascuns, îţi va da ţie la arătare*" (Matei 6,6).

Dumnezeu, cunoscătorul celor ascunse, vede rugăciunea minţii tale şi o răsplăteşte cu daruri arătate şi mari. Pentru că aceasta este rugăciunea adevărată şi desăvîrşită şi ea umple sufletul de harul dumnezeiesc şi de darurile (harismele) duhovniceşti. Căci cu cît închizi mirul mai mult în vas, cu atît vasul răspîndeşte mai multă mireasmă. Aşa e şi cu rugăciunea: cu cît o întipăreşti mai mult în inima ta, cu atît o umple mai mult de harul dumnezeiesc. Fericiţi şi norocoşi sînt cei ce se obişnuiesc cu acest lucru ceresc, căci cu el biruiesc orice ispită de la dracii cei răi, precum şi David a biruit pe îngîmfatul Goliat (1 Împ.17,51). Cu ea sting poftele fără rînduială ale trupului, precum şi cei trei tineri au stins văpaia cuptorului (Dan.7,25- 26). Cu această lucrare a rugăciunii minţii îmblînzesc patimile, precum şi Daniel a îmblînzit leii sălbatici (Dan.6,18 urm.). Cu ea coboară roua Sfîntului Duh în inima lor, precum a coborît Ilie ploaia în Carmel (3 Împ.18,45).

Această rugăciune a minţii este cea care urcă pînă la tronul lui Dumnezeu şi se păstrează în cupe de aur ca să fie tămîiat cu ea Domnul, precum zice Ioan Cuvîntătorul de Dumnezeu în Apocalipsă: "*Şi douăzeci şi patru de bătrîni au căzut înaintea Mielului, avînd fiecare alăute şi cupe de aur pline de tămîie, care sînt rugăciunile Sfinţilor*"(Apoc.5,7). Această rugăciune a minţii este o lumină care luminează totodeauna sufletul omului şi aprinde inima lui cu flăcările iubirii lui Dumnezeu. Ea este o verigă care ţine uniţi şi împreunaţi pe Dumnezeu şi omul. O, har neasemănat al rugăciunii minţii! Ea face pe om să fie totdeauna în convorbire cu Dumnezeu. O, lucrare cu adevărat minunată şi deosebită! Să fii deodată cu oamenii trupeşti şi să te afli cu Dumnezeu în chip înţelegător. Îngerii nu au glas material, ci cu mintea lor aduc lui Dumnezeu doxologia neîncetată. Aceasta este lucrarea lor. Ei îi este închinată toată fiinţa lor.

Deci şi tu, frate, cînd intri în cămara ta şi închizi uşa, sau cînd mintea ta nu sare de colo pînă colo, ci intră în inima ta şi simţurile tale sînt întărite, şi nu sînt pironite de lucrurile lumii acesteia, şi pe lîngă

aceasta te rogi totdeauna cu mintea ta, te faci asemenea cu sfinţii îngeri; şi Tatăl tău, care vede rugăciunea ta tainică, pe care o aduci în ascunsul inimii tale, te va răsplăti cu mari daruri (harisme) întru arătare. Şi ce bun mai mare şi mai bogat poţi să afli decît acesta, de a te afla, cum am spus, împreună cu Dumnezeu în chip înţelegător şi de a fi în convorbire neîncetată cu El? Căci fără El nu poate să fie vreodată vreun om fericit nici aici, nici în cealaltă viaţă.

Drept aceea, frate, oricine ai fi, cînd iei în mîinile tale cartea aceasta şi, citind-o, vei cerca folosul ei în sufletul tău, te rog cu căldură, adu-ţi aminte să faci şi o rugăciune către Dumnezeu, cu un "Doamne miluieşte", pentru păcătosul suflet al aceluia care s-a ostenit cu această carte şi al aceluia care a cheltuit ca să o tipărească. Căci aceştia au mare nevoie de rugăciunea ta, ca să afle mila dumnezeiască pentru sufletul lor şi tu pentru al tău. Fie, fie !

(*Din viaţa Sfîntului Grigorie, Arhiepiscopul Salonicului,* Filocalia, VIII, Bucureşti, 1979, pag. 550-552.)

Nichifor din singurătate

Despre rugăciunea inimii

Stii că răsuflarea pe care o răsuflăm este aerul acesta. Şi îl respirăm nu pentru altceva, ci pentru inimă, căci ea este o pricină a vieţii şi a căldurii trupului. Deci inima trage aerul ca să-şi împingă căldura ei afară prin expirare, iar ei să-şi procure o temperatură bună. Iar pricinuitorul acestei lucrări, sau mai bine zis slujitor al ei, este plămînul, care fiind zidit de Făcător fără desime, ca nişte foi, primeşte şi scoate uşor conţinutul lui. Astfel inima, trăgînd prin aerul respirat răcoarea la sine şi împingînd de la sine căldura, păzeşte fără abatere rînduiala pentru care a fost zidită spre susţinerea vieţii. Tu deci şezînd şi adunîndu-ţi mintea, împinge-o şi sileşte-o pe calea nărilor pe care intră aerul în inimă, să coboare împreună cu aerul inspirat în inimă. Şi intrînd acolo, nu-ţi vor mai fi fără veselie şi fără bucurie cele de după aceea. Şi precum un bărbat oarecare fiind călătorit de la casa sa, cînd se întoarce nu mai ştie ce să facă de bucurie că s-a învrednicit să se întîlnească cu copiii şi cu nevasta, aşa şi mintea cînd

se întîlneşte cu sufletul se umple de o bucurie şi veselie de negrăit. Drept aceea, frate, obişnuieşte-ţi mintea să nu iasă degrabă de acolo. Căci la început e nepăsătoare poate, din pricina închiderii înăuntru şi a strîmtorării. Dar după ce se obişnuieşte, nu-i mai plac rătăcirile pe afară. Căci "*Împărăţia cerurilor este înăuntrul nostru*" (Luca 17,21). Pe aceasta privind-o acolo şi cerînd-o prin rugăciune curată, toate cele din afară le socoteşte urîte şi neplăcute.

Dacă deci, cum s-a zis, poţi intra de la prima încercare în locul inimii pe care ţi l-am arătat, mulţumeşte lui Dumnezeu, şi slăveşte-L şi saltă şi te ţine de lucrarea aceasta pururea. Iar ea te va învăţa pe tine cele ce nu le ştii. Dar trebuie să ştii şi aceasta că, ajungînd mintea acolo, nu trebuie să tacă şi să stea după aceea degeaba. Ci să aibă ca lucru şi îndeletnicire neîncetată rugăciunea: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă"! Să nu mai contenească niciodată din aceasta. Căci aceasta, ţinînd mintea neîmprăştiată, o face să nu poată fi prinsă şi atinsă de momelile vrăjmaşului şi o ridică la dragostea şi dorul dumnezeiesc în fiecare zi.

Iar dacă, ostenindu-te mult, o frate, nu poţi totuşi intra în părţile inimii, precum ţi-am arătat, fă ceea ce-ţi spun şi cu ajutorul lui Dumnezeu vei afla ceea ce cauţi. Ştii că partea cugetătoare a fiecărui om este în piept, căci înlăuntrul pieptului, tăcînd noi cu buzele, vorbim, ne sfătuim cu noi înşine, dăm rînd

rugăciunilor, psalmilor şi altora. Dă-i deci acestei cugetări, depărtînd de la ea orice gînd - şi aceasta o poţi dacă vrei - dă-i deci pe: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!" şi sileşte-te ca în loc de orice alt gînd să strigi pururea în lăuntru aceste cuvinte. Iar ţinînd aceasta mai multă vreme, ţi se va deschide prin aceasta şi intrarea inimii, precum ţi-am scris, fără nici o îndoială, cum am cunoscut şi noi prin cercare. Şi îţi va veni, împreună cu luarea- aminte mult dorită şi plăcută, şi toată ceata virtuţilor, dragostea, bucuria, pacea şi celelalte, prin care vei dobîndi cererile tale în Hristos Iisus, Domnul nostru, Căruia, împreună cu Tatăl şi cu Duhul Sfînt I se cuvine slava, stăpînirea, cinstea şi închinăciunea, acum şi pururea şi în vecii vecilor. Amin.

(Cuvînt plin de mult folos despre rugăciune, trezvie şi paza inimii, al lui Nichifor din singurătate, Filocalia, vol.VII, Bucureşti , 1977, p.26-32.)

Despre al treilea fel de rugăciune

Deci tu, de voieşti să începi această lucrare născătoare de lumină şi plină de farmec, fă începutul de aici: după ascultarea cu de-amănuntul, pe care am zugrăvit-o mai înainte, trebuie să le faci toate cu conştiinţă. Căci fără ascultare, nu există nici conştiinţă curată. Iar conştiinţa aceasta trebuie să o păzeşti întîi faţă de Dumnezeu, apoi faţă de părintele tău duhovnicesc şi în al treilea rînd faţă de oameni şi de lucruri. Faţă de Dumnezeu trebuie să-ţi păzeşti conştiinţa curată, ca toate cîte le ştii că nu slujesc Lui, să nu le faci; faţă de Părintele tău, ca să le faci toate cîte ţi le spune potrivit scopului ce-l urmăreşte, neadăugînd şi netăind nimic; faţă de oameni trebuie să-ţi păzeşti conştiinţa, ca cele ce tu le urăşti, altuia să nu le faci; iar faţă de lucruri trebuie să te fereşti de trecerea măsurii în tot ce faci: în mîncare, în băutură şi în îmbrăcăminte. Simplu grăind, toate să le faci ca în faţa lui Dumnezeu, ca să nu fii mustrat

în vreo privinţă de conştiinţă.

Înainte de toate însă trebuie să-ţi cîştigi trei lucruri şi aşa să porneşti spre ţinta căutată: lipsa de griji în privinţa lucrurilor neîndreptăţite şi îndreptăţite, adică moartea faţă de toate; conştiinţa curată păzindu-te neosîndit de conştiinţa proprie; şi neîmpătimirea, nelăsîndu-te atras de nimic din ce-i al veacului acesta, sau al trupului.

Apoi şezînd într-o chilie liniştită şi într-un colţ retras, ia aminte să faci ceea ce-ţi spun: închide uşa şi ridică-ţi mintea de la tot ce e deşert sau vremelnic. Apoi întoarce-ţi partea de jos a obrazului tău, sau barba ta spre pieptul tău, ca să iei aminte, cu mintea ta şi cu ochii tăi sensibili la tine însuţi. Şi ţine puţin şi respirarea ta, ca să ţii şi mintea şi să afli locul unde este inima ta şi acolo să fie în întregime şi mintea ta. La început vei afla un întuneric şi o grosime de nestrăbătut. Dar stăruind şi făcînd acest lucru ziua şi noaptea vei afla o minune, o bucurie nesfîrşită. Căci îndată ce află mintea locul inimii, vede ceea ce nu crede. Vede văzduhul ce se află în mijlocul inimii şi se vede pe sine în întregime luminoasă şi plină de puterea de deosebire. Şi de aci înainte, îndată ce mijeşte un gînd, încă înainte de a alcătui şi de a lua chip îl izgoneşte cu chemarea lui Iisus Hristos şi-l face să se mistuie. De acum mintea, în ciuda ei pe draci, ridică împotriva lor mînia cea după fire şi îi loveşte, izgonind pe aceşti vrăjmaşi cunoscuţi cu mintea (in-

teligibili-spirituali). Celelalte le vei învăţa, cu ajutorul lui Dumnezeu, prin păzirea minţii, ţinînd pe Iisus în inimă. Căci şezi, zice, în chilia ta şi aceasta te va învăţa pe tine toate.

(Sfîntul Simeon Noul Teolog, *Metoda sfintei rugăciuni şi atenţiuni*, Filocalia, vol.VIII, Bucureşti, 1979, p.532-533, 535-537.)

Cuviosul Vasile de la Polana Mărului

Despre paza minţii

Dar cum putem păzi mintea? Urmînd-o în simţirea celor din afară, sau adunînd-o din ele, care o risipesc prin ele, cînd caută spre lucrurile supuse simţurilor? Văzul privind cele frumoase, sau necuvenite, auzul auzind cele netede sau colţuroase, mirosul mirosind cele bine sau rău mirositoare, gustul gustînd cele dulci sau amare, pipăitul pipăind cele moi sau tari, pornesc şi aleargă după ele ca după frunzele purtate de vînt, iar mintea, amestecîndu-se cu ele, cugetă la lucrările lor. Este cu putinţă a scăpa astfel de gîndurile cele de-a dreapta, sau de-a stînga? Nicidecum şi niciodată. Deci dacă simţurile din afară nu pot opri mintea de la gînduri, trebuie ca mintea să fugă din simţuri în vremea rugăciunii, înăuntru în inimă, şi să stea acolo surdă şi mută la toate gîndurile. Căci de se goleşte cineva nu numai de vedere, de auzire şi de vorbire, dobîndeşte oarecare linişte de patimi şi de gîndurile cele rele. Dar cu mult mai mult se va îndulci de odihna de gîndurile cele rele şi va

gusta bucuria cea duhovnicească, care se pricinuieşte prin rugăciunea minţii şi prin luarea aminte, cînd va depărta mintea şi de la cele cinci simţuri din afară şi o va încuia în cămara cea dinăuntru şi firească, sau în pustie. Căci precum sabia cea cu două tăişuri, ori încotro o vei întoarce, taie cu ascuţişul ei cele ce se nimeresc în preajma ei, tot aşa lucrează şi rugăciunea lui Iisus: uneori fiind întoarsă spre gîndurile cele rele şi spre patimi, alteori spre păcat, spre aducerea aminte de moarte şi de muncile veşnice.

Iar de va voi cineva, fără această rugăciune numai cu rugăciunea cea cîntată şi cu simţurile cele din afară şi cu împotrivirea cea din afară, să surpe atacurile vrăjmaşilor şi să se împotrivească oricărei patimi, sau gînd viclean, acela va fi biruit degrabă şi de multe ori. Căci diavolul aci îl biruieşte pe cel ce i se împotriveşte, aci i se supune, făcîndu-se că e biruit de împotrivirea aceluia. Prin aceasta îşi bate joc de el, făcîndu-l să se aplece spre slava deşartă şi spre neatenţie şi făcîndu-l să se socotească păstor oilor şi învăţător.

(*Cuvînt înainte sau călăuză...alcătuit din sfintele scrieri... de Preacuviosul schimonah Vasile de la Poiana Mărului,* Filocalia, vol.VIII, Bucureşti 1979,p.590-591.

Ghervasie monahul

Tipicul sfintei rugăciuni

precum de la părintele Iosif s-a primit.

După ce se sună clopoţelul de sculare, îndată să te scoli făcînd trei închinăciuni pînă la pămînt. Începe pentru rugăciune: "*Slavă Ţie Dumnezeul nostru...*", "*Împărate ceresc...*", "*Sfinte Dumnezeule...*" şi, după "*Tatăl nostru...*", troparele treimice: adică patru tropare: "*Sculîndu-ne din somn*". Apoi: "*Veniţi să ne închinăm...*", de trei ori, şi Psalmul 50: "*Miluieşte-mă Dumnezeule...*", "*Cred într-unul Dumnezeu...*". Apoi: "*Născătoare de Dumnezeu...*", "*Botezătorul lui Hristos..., rugaţi-vă pentru noi*", "*Sub milostivirea ta...*" apoi "*Cade-se să te fericim...*" şi faci otpustul. Apoi începi mărturisirea cuprinzătoare a tuturor păcatelor, apoi: "*Slăbeşte, lasă...*", "*Şi pe cei ce ne urăsc...*" şi 5o de metanii mari, sau pe care le ai de la duhovnicul tău părinte.

După acestea, strînge toate simţurile tale, pleacă-ţi capul pe umărul stîng. Apoi închide gura ta şi pune două degete de la mîna dreaptă la piept în partea stîngă, mai sus de inimă. Şi tragi o dată răsuflarea pe nas încetişor,în adîncul pieptului. Şi acolo zi:

"Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". Şi să nu umbli cu mintea după răsuflarea nasului. Ci acolo în adîncul inimii să umbrească zicînd prea doritul nume. Nici să-ţi închipui inima, nici altceva. Şi aşa zici numai un sfert de ceas, neîngreunînd mintea, findcă eşti nou începător. Apoi mergi la Utrenie şi acolo aflînd un locşor, şi pune numitele degete peste dulamă, iar acolo capul nu-l pleca, să nu te priceapă cineva. Şi acolo să zici cu mintea un sfert de ceas, iar cu gura să nu slăbeşti, o, frăţiorul meu.

Şi după săvîrşirea Utreniei, venind la chilie, citeşte icoasele Maicii Domnului şi ce mai ştii. Şi de vei voi, dă voie somnului puţin. Şi cum te vei deştepta, îndată începi icoasele. Şi iarăşi te rogi cu mintea un sfert de ceas. Şi în vremea Proscomidiei iarăşi un sfet de ceas. Apoi la ceasul al optulea, iarăşi un sfert de ceas. După Pavecerniţă, un sfert de ceas. Apoi mai citeşte ce mai ştii şi te culci. Şi aşa, în fiecare zi de cîte cinci ori. Însă ascultările cele ale soborului să nu le treci cu vederea, chiar de vei scăpa vremile arătate, crezînd că în ascultare este mîntuirea. Şi mergînd la ascultare, cu tăcerea să te învredniceşti şi cu prostimea (cu simplitatea). Şi aşa tot cîte puţin înveţi mintea, neîngreunînd-o.

(*Tipicul sfintei rugăciuni cea cu mintea, precum de la părintele Iosif s-a primit. S-a scris la 1810*, Filocalia, vol.VIII, Bucureşti, 1979, p.607-609.

Aceasta este adevărata rugăciune: a tăcea şi a asculta vocea fără cuvinte a lui Dumneze din adîncul inimii, a înceta să lucrezi de unul singur, a pătrunde în lucrarea lui Dumnezeu.

Kallistos Ware